

The Effect of Physical Training Lampung Berjaya on Physical Quality Improvement of Kabaddi Athletes

Raafi Baitriawan¹, Fransiskus Nurseto², Heru Sulistianta³, Ade Jubaedi⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia.

Email Korespondensi: raffibtw20@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Lampung Jaya's physical exercise on the physical improvement of Lampung kabaddi athletes. The method used in the study means that the experimental sample used is 16 athletes. Data analysis used prerequisite test and t test. the results of the study prove the results of the first variable influence test as much as 0.01, the second variable effect test was 0.014, then the third variable test result was 0.040, the variable influence test result was 0.00 and the fifth variable test result was 0.00 The conclusion of this study is the result of the training physical Lampung Jaya can improve their physical with an average increase of 21,9%, by knowing the influence of the Lampung Berjaya training physical on improving the physical condition of Lampung Kabaddi athletes.

Keywords: *training physical, physical improvement, kabbadi*

Pengaruh Latihan Fisik Lampung Berjaya Terhadap Peningkatan Kualitas Fisik Atlet Kabaddi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan buat mengetahui pengaruh latihan fisik lampung berjaya terhadap peningkatan fisik atlet kabaddi Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian artinya Eksperimen Sampel yang dipergunakan sebanyak 16 orang atlet. Analisis data memakai uji prasyarat dan uji t. hasil penelitian membuktikan hasil uji pengaruh variabel pertama sebanyak 0.01 hasil uji pengaruh variabel kedua sebesar 0.014 kemudian hasil uji pengaruh variabel ketiga sebesar 0.040 hasil uji pengaruh variabel keempat sebesar 0.00 dan hasil uji pengaruh variabel kelima sebesar 0.00. Kesimpulan dari penelitian ini adalah hasil benar latihan fisik lampung berjaya dapat meningkatkan fisik mereka dengan rerata peningkatannya sebesar 21,9%, dengan mengetahui terdapat pengaruh latihan fisik lampung berjaya terhadap peningkatan kondisi fisik atlet kabaddi Lampung.

Kata Kunci: latihan fisik, peningkatan fisik, kabbadi

© 2022 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

ISSN 2621-5659

Informasi Artikel

Dikirim : 22 Mei 2022

Diterima : 17 Juni 2022

Dipublikasikan : 11 Juli 2022

✉ Alamat korespondensi: Fkip Penjas Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Gedung Meneng Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas pelatihan jasmani, ialah aktivitas jasmani untuk memperkaya serta tingkatan kemampuan serta ketrampilan gerak bawah ataupun gerak ketrampilan (kecabangan berolahraga) (Bangun, 2016) . Kegiatan itu ialah wujud pendekatan ke aspek sejahtera jasmani ataupun sehat jasmani yang berarti pula sehat dinamis ialah sehat yang diiringi dengan keahlian gerak yang penuh seluruh tuntutan gerak kehidupan tiap hari. Maksudnya tiap orang yang melaksanakan pembelajaran jasmani melalui kegiatan olahraga mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang mencukupi. berolahraga merupakan sesuatu kegiatan raga yang bertabiat positif yang bisa menyehatkan jasmani ataupun rohani dan bisa mendesak, membina, dan meningkatkan kemampuan jasmani, rohani, serta sosial. Oleh karena itu berolahraga sepatutnya dicoba oleh umat manusia, serta pemerintah wajib berfungsi buat menjadikan berolahraga selaku ajang kompetisi serta prestasi. Menentukan pemain kabaddi dibutuhkan guna tingkatan prestasi yang belum optimal, pembinaan yang dicoba mulai dari pemilihan atlet dicoba dari awal dengan memastikan kriteria yang tepat untuk pemain berolahraga kabaddi.

Kabaddi permainan luar ruang tradisional yang dimainkan dengan sedikit variasi di semua wilayah India bahkan di sebagian besar Asia. Kabaddi pada dasarnya adalah olahraga agresif, Olahraga tim populer yang mudah dipelajari dan melibatkan banyak kontak fisik. Kabaddi adalah olahraga antar tim 2x20 menit dengan istirahat 5 menit di antara putaran. Tim dengan skor tertinggi adalah pemenangnya. Lapangan putra 10 x 13 dan lapangan putri 8 x 12.

Tugas tim penyerang:

1. Tugas penyerang adalah menyentuh pemain lawan dan garis tengah.
2. Perampok bisa saling menyentuh atau menendang.
3. Ketika tidak mungkin untuk kembali ke garis Balk, raider harus mundur.
4. Para Raiders harus meneriakkan "kabaddi" dalam satu tarikan nafas.
5. Untuk mendapatkan poin ekstra, para penjarah harus menyentuh garis bonus.

Tugas tim bertahan:

1. Mencegah penyerang mencapai garis tengah.

2. Pemain bertahan dapat memeluk atau menarik kaki penyerang.
3. Penyerbu yang jatuh harus keluar dari permainan.

Kemampuan fisik yang baik dapat meningkatkan kemampuan melakukan serangan maupun bertahan dalam olahraga kabaddi. Di Kabaddi, semua tim bergiliran mengirimkan pemain (disebut "*raider*") ke area lawan. Penyerang akan mencoba menyentuh pemain lawan. Raider akan mencoba untuk menyentuh pemain lawan, lalu kembali ke areanya sendiri. Olahraga kabaddi membutuhkan fisik yang sangat prima maka dari itu kondisi fisik atlet harus baik. Dalam rangka peningkatan kualitas masyarakat yang diwujudkan dengan peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, penanaman kualitas, disiplin, dan sportivitas yang luhur, serta mengembangkan prestasi olahraga yang membanggakan tanah air, harus ada pembinaan dan pengembangan olahraga yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga saat ini.

Latihan fisik lampung berjaya adalah cara untuk melaksanakan latihan dengan efektif dan efisien sehingga harapannya bisa mencapai target yang telah ditetapkan. Latihan fisik lampung berjaya itu sendiri berisikan mengenai latihan-latihan yang akan dilakukan oleh atlet serta hasil yang harus dicapai oleh pelatih. Latihan yang dijalankan oleh seorang pelatih harus dituangkan dalam bentuk program latihan fisik. Adapun tujuan dari seorang pelatih menyusun latihan fisik adalah merancang latihan yang akan dilakukan lengkap dengan metode latihan yang digunakan dan tolak ukur keberhasilannya. Selain itu juga, latihan fisik dapat digunakan agar latihan yang disusun oleh pelatih dapat berjalan dengan teratur, sistematis dan terencana untuk mencapai tujuan latihan melalui tahap- tahap yang diinginkan agar atlet tidak mengalami overtraining, menghambat perkembangan atlet, atau bahkan atlet tidak bisa menunjukkan performa maksimal (Yunus & Supriatna, 2019).

Latihan fisik lampung berjaya merupakan suatu proses penerapan latihan yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, dari yang mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Purnomo, 2019). Dalam upaya proses latihan yang lebih maksimal sebaiknya pelatih memahami konsep rincian periodisasi dan program latihan, tetapi konsep itu sendiri bukanlah hal yang baru. Itu sudah ada dalam bentuk yang masih kasar untuk waktu yang belum dapat dipastikan kapan itu terjadi.

Latihan-latihan yang disusun Lampung Berjaya benar-benar menjadi instruksi yang harus dilakukan pelatih. Inilah yang selalu dilakukan oleh pelatih yang kompeten, dan pelatihan harus diatur dan direncanakan dengan baik untuk memastikan tujuan latihan tercapai. Hal ini karena rencana latihan merupakan alat yang sangat penting bagi seorang pelatih untuk memandu latihan yang terorganisir dengan baik (Gustian et al., 2020). Pedoman latihan yang direncanakan untuk mencapai prestasi atlet terbaik dalam kompetisi (Lubis, 2013). Berdasarkan pernyataan tersebut, latihan fisik adalah cara untuk melaksanakan latihan dengan efektif dan efisien sehingga harapannya bisa mencapai target yang telah ditetapkan.

Olahraga kabaddi adalah olahraga kontak, sehingga kemungkinan cedera saat bertanding relatif tinggi. Oleh karena itu, sebuah permainan membutuhkan atlet kabaddi yang berkualitas. Kualitas atlet Kabaddi dipengaruhi oleh kualitas fisik dan psikis, dan kualitas fisik ditentukan oleh kesehatan otot dan kesehatan energi. Kebugaran otot mencakup komponen biomotor yaitu kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas. Komponen yang diperlukan dalam kabaddi, di antaranya adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, fleksibilitas, power, stamina, keseimbangan, dan kelincahan. Setiap atlet harus memiliki kondisi fisik dan mental yang sehat agar dapat melakukan segala aktivitas dalam kondisi sehat tanpa hambatan yang berarti.

Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu faktor pendukung optimalisasi kinerja berbagai aktivitas. Prestasi olahraga tidak terlepas dari faktor kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisiknya prima dan berguna untuk menunjang aktivitas fisik bagi prestasi atlet tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan dan daya tahan. Komponen kondisi fisik harus dikembangkan untuk mendukung prestasi atlet (Harsono, 2017). Komponen kondisi fisik harus dilatih pada awal latihan fisik sebagai dasar awal pencapaian. Setelah kondisi fisik terbentuk, akan lebih mudah bagi pelatih untuk menyusun rencana latihan berikut dari segi teknik, taktik, dan mentalitas. Latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik pada saat tes dan pengukuran (Pasaribu, 2015).

Berdasarkan masalah di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dengan melakukan penelitian, adapun alasan peneliti memilih atlet kabaddi lampung sebagai objek penelitian di karenakan atlet kabaddi lampung merupakan salah satu cabang olahraga baru yang ada di lampung. Agar mendapatkat prestasi yang di inginkan oleh sebab itu, peneliti berniat melakukan penelitian “pengaruh latihan fisik lampung berjaya terhadap peningkatan fisik bagi atlet kabaddi lampung” sehingga akan terbukti apakah benar program tersusun latihan fisik dapat meningkatkan fisik atlet, dengan mengetahui berapa berpengaruhnya latihan fisik terhadap peningkatkan fisik atlet kabaddi lampung.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang meliputi pre-test before treatment dan post-test after treatment. Sehingga dapat diketahui lebih akurat karena mengukur seberapa besar perbaikan yang dilakukan sebelum mendapatkan pengobatan (Sugiyono, 2012). Populasi penelitian ini adalah atlet Kabaddi yang berjumlah 16 atlet. Dengan mempertimbangkan waktu, tenaga, biaya, peralatan penelitian dan tujuan penelitian, maka peneliti dalam penelitian ini mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel dalam penelitian dengan jumlah 16 atlet.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model*, yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data. Sehingga, instrumen tes yang digunakan meliputi tes kemampuan fisik (push-up, sit-up, back-up, squad jump, dan daya tahan aerobik) (Kurniawan & Setijono, 2021). Selanjutnya, analisis data penelitian ini menggunakan analisis statistic uji ANOVA dengan alat bantu software SPSS Version 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan di KONI Provinsi Lampung pada atlet Kabaddi yang berjumlah 16 peserta, dan tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dan besaran pengaruh yang dihasilkan. Selanjutnya, dapat dipaparkan hasil pengujian data penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Sit-up	0.01 < 0.05	Signifikan
Back-up	0.014 < 0.05	Signifikan
Push-up	0.040 < 0.05	Signifikan
Squat	0.01 < 0.05	Signifikan
Vo2max	0.00 < 0.05	Signifikan

Berdasarkan hasil uji pengaruh variabel pertama dapat diketahui bahwa sit up memiliki signifikansi pengaruh sebesar 0.01 kemudian variabel kedua back up mendapatkan nilai signifikansi pengaruh sebesar 0.014 berikutnya variabel ketiga push up mendapatkan signifikansi pengaruh sebesar 0.040 dan variabel keempat squat mendapat nilai signifikansi pengaruh sebesar 0.01 variabel kelima vo2max mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0.00. Terdapat pengaruh program latihan lampung berjaya terhadap peningkatan fisik atlet kabaddi Lampung Sehingga H1 diterima yaitu terdapat pengaruh latihan fisik lampung berjaya terhadap peningkatan fisik atlet kabaddi Lampung.

Ditinjau dari responden atau sampel semuanya berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berjumlah 16 orang atlet, Berdasarkan uji analisis data hasil dari penelitian ini menggambarkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan fisik lampung berjaya terhadap peningkatan fisik atlet kabaddi Lampung.
2. Terdapat peningkatan kondisi fisik atlet kabaddi Lampung dengan mendapatkan hasil 21,9%.

Kondisi fisik ialah salah satu aspek latihan yang sangat bawah buat dilatih serta di tingkatkan, buat memperoleh keadaan raga yang baik dibutuhkan persiapan latihan yang bisa tingkatkan serta meningkatkan keadaan raga, energi tahan ialah salah satu komponen raga yang sangat berarti buat dilatih serta ditingkatkan jadi energi dalam upaya mencapai prestasi yang maksimal. merupakan kapasitas seorang buat melaksanakan kerja raga dengan keahlian bertingkat.

Kondisi fisik dapat secara kuantitatif serta kualitatif. Meningkatkan ataupun tingkatkan keadaan raga berarti meningkatkan serta tingkatkan keahlian raga(physical abilities) atlet. Keahlian raga mencakup 2 komponen, ialah komponen kesegaran jasmani(physical fitness) serta komponen kesegaran gerak(motor fitness). Kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, energi tahan otot, energi tahan kardiovaskular, serta fleksibilitas. Sebaliknya komponen kesegaran gerak ataupun motorik terdiri dari kecepatan, koordinasi, kelincahan, energi ledak otot, serta penyeimbang. Keadaan raga yang baik ialah salah satu faktor pendukung dalam pencapaian yang maksimal bermacam berbagai aktivitas. Prestasi berolahraga tidak terlepas dari faktor keadaan raga. Kenaikan keadaan raga atlet bertujuan supaya keahlian raga jadi prima serta bermanfaat mendukung kegiatan berolahraga dalam rangka menggapai prestasi atlet.

Komponen- komponen keadaan raga tersebut wajib dilatih pada dini penerapan program latihan selaku pondasi dini dalam menggapai prestasi. Sehabis kondisi raga tercipta, hingga hendak memudahkan pelatih dalam menyusun program latihan berikutnya yang berkaitan dengan metode, taktik, serta mental. latihan keadaan raga haruslah direncanakan dengan baik serta sistematis serta diperuntukan buat tingkatkan kesegaran jasmani serta keahlian fungsional dari sistem badan, sehingga dengan demikian mungkin atlet buat menggapai prestasi yang lebih baik.

Dari penelitian hasil penulis selain berhasil dalam terjadi peningkatan fisik atlet kabaddi lampung juga saat ini sudah bertanding dan berhasil mendapatkan prestasi di eksebis PON Papua dan mendapat juara umum. Dapat disimpulkan bahwa latihan fisik merupakan kondisi tubuh yang mampu melakukan aktivitas tanpa menimbulkan efek kelelahan, hal tersebut menunjukkan perlunya daya tahan yang cukup baik agar kebugaran fisik selalu terjaga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian latihan fisik lampung berjaya terhadap peningkatan fisik bagi atlet kabaddi lampung, hasil yang didapat penulis adalah benar program latihan lampung berjaya dapat meningkatkan fisik atlet. Dari hasil uji t dapat diketahui bahwa $\text{Sig} (0.000) < 0.05$, dengan mengetahui besarnya peningkatan kondisi fisik atlet kabaddi adalah 21,9% setelah diberikan latihan fisik yang disusun lampung berjaya berpengaruh terhadap peningkatkan kondisi fisik.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, jakarta.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga*. PT Remaja Rosdakarya Offset, Bandung.
- Gustian, U., Purnomo, E., Puspitaswati, I. D., Supriatna, E.,dll. (2020). *Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula*. 3(1), 122–128.
- Lubis, Johansyah (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.

- Lahinda, J., Musamus, U., & Wasa, C. (2020). *British Journal of Sports Medicine*. 4(1), 7–13.
- Pasaribu, A. M. N. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahrag*. Yayasan Pendidikan dan Sosial. Banten.
- Purnomo, E. 2019. Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29.
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta, Bandung.
- Shava, Ikhvanus., Kusuma, Donny WiraYudha dan Rustiadi, Tri. (2017). Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 102-104.
- Yunus & Supriatna. 2019. Pendampingan penyusunan program latihan pelatih pemula. Global Media, Yogyakarta.