

Comparison of Basic Physical Capability of Regional Weightlifters and National Weightlifters in South Kalimantan

Desy^{ABCDE}

Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Corresponding Author: Desy, desy9944@gmail.com

Abstract

The process of carrying out this research, starting from submitting proposals, and seminars, obtaining permits, and taking physical condition data to statistical calculations using Microsoft Excel in analyzing data. After collecting data on the physical condition of weight lifters through the Physical Condition Test instrument, regional and national data on weight lifters can be obtained. Then the analysis requirements test was carried out using the normality test and homogeneity test. After testing the requirements are met, then testing the research hypothesis is carried out by conducting a two-way test or two-party test by comparing the t-value obtained from the calculation with the t-value in the table. The results obtained by the t table and t count are $-1.27 < 1.93 < 9.55$ at a significant level of 0.05 so it can be concluded that there is a difference between the level of flexibility and agility of regional and national weight lifters.

Keywords: *comparison¹, physical abilitie², weight lifter³*

Pendahuluan

Provinsi Kalimantan Selatan terlihat memiliki beberapa cabang olahraga. Salah satunya cabang olahraga prestasi seperti angkat besi. Untuk menunjang prestasi yang ada di Kalimantan Selatan terutama pada cabang olahraga angkat besi adalah dengan melakukannya tes kondisi fisik dasar. Dikarenakan para atlet Koni Kalsel saat ini sedang dalam proses persiapan untuk mengikuti PON XXI tahun 2024 di Aceh serta Sumut, maka perlu adanya persiapan yang terkoordinir yang melibatkan latihan dalam jangka waktu yang lebih lama. Kondisi fisik, teknis, dan psikologis atlet yang mendasar diperkirakan dapat meningkat sejalan dengan tujuan pelatihan jika mereka terlibat dalam pelatihan jangka panjang.

Setiap olahraga membutuhkan kebugaran fisik pemain. (Dadang Prayoga et al., 2020)Istilah "kondisi fisik" mengacu pada keadaan kebugaran yang mencakup semua aspek aktivitas fisik, termasuk kecepatan, ketangkasan, rentang gerak, kekuatan, daya ledak, dan daya tahan. Sedangkan Ihsan (2018) berpendapat bahwa "kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik juga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik pula". Karena Kondisi fisik atlet dapat dikatakan sebagai ciri tingkat seseorang saat melaksanakan aktivitas, baik aktivitas dalam pertandingan maupun latihan(Tri Fitrianto et al., 2018). Sebagai atlet angkat besi di Kalimantan Selatan, perlu diketahui apakah ada perbandingan kemampuan fisik fundamental antara atlet angkat besi regional dan nasional di Kalimantan Selatan terkait dengan hal tersebut di atas dan bisakah atlet yang sering bertanding di tingkat daerah yang belum pernah bertanding disana bersaing dengan atlet angkat besi nasional. Permasalahan utama penelitian ini yaitu dapat tidaknya dilakukan perbandingan antara lifter daerah dan lifter nasional di Kalimantan Selatan dalam hal kapasitas kondisi fisik fundamental. Kondisi fisik dasar seorang lifter merupakan pondasi utama yang wajib dimiliki oleh lifter agar dapat melaksanakan latihan agar mencapai prestasi, karena tujuan jangka panjang dari lifter adalah mencapai prestasi yang setinggi-tingginya (Habibie & Trifitrianto, 2020). dan dengan mengetahui tingkat kondisi fisik dasar pengangkat, kualitas pengangkat juga dapat ditingkatkan. Mungkin di tingkat nasional dan internasional serta regional.

Berdasarkan pemahaman atau pengertian pemmasalahan yang terjadi pada atlet angkat besi maka peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah judul Perbandingan Kemampuan Fisik Dasar Atlet Angkat Besi Daerah Dan Atlet Angkat Besi Nasional Di Kalimantan Selatan.

Metode penelitian

Rancangan metode penelitian ini berkaitan dengan beberapa bukti dan berita yang perlu diperoleh dalam penelitian ini. Penelitian ini berjenis kuantitatif, penelitian kuantitatif bertujuan untuk mendapatkan gambaran alias realita yang nyata tentang fenomena penelitian yang didukung bawaan fakta berupa angka yang didapat dari produk pengumpulan fakta tes dan pengukuran. Metode yang di pakai dalam pengkajian ini yaitu metode exfost facto menggunakan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Objek dan sampel penelitian ini adalah perbandingan kemampuan kondisi fisik dasar atlet angkat besi daerah dan atlet nasional yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Non-Probability yang dikombinasikan dengan Purposive Sampling "Pertimbangan peneliti dalam mengambil sampel adalah banyaknya atlet angkat besi yang aktif melakukan latihan dengan kriteria sampel sehat.

Hasil dan pembahasan

Dalam perbandingan kemampuan keadaan fisik dasar penelitian ini yaitu lari 30 meter, vertical jump, tolak bola medicine, sit & reach, sit - up 1 menit, sitting on the wall dan bleep tes. Setiap kemampuan diukur lalu di jumlah dengan memakai uji-t. Hasil analisis data *comparison* keadaan fisik atlet angkat besi daerah dan atlet angkat besi nasional di Kalimantan selatan pada tabel di bawah:

Tabel 4. 1 Hasil Deskripsi Perbandingan Kemampuan kondisi fisik atlet angkat besi daerah dan atlet angkat besi nasional di Kalimantan Selatan.

Statistik	Atlet Nasional	Atlet Daerah
<i>N</i>	15	15
<i>Mean</i>	1,93333	1,276190476
<i>SD</i>	0,207784993	0,151784547

(Sumber data pribadi)

Dalam penelitian ini ujian persiapan diselesaikan terlebih dahulu sebelum uji t. Tes homogenitas dan normalitas membentuk ujian prasyarat. Untuk uji homogenitas dan normalitas diterapkan pada data kemampuan kondisi fisik pada atlet daerah dan atlet nasional di Kalimantan Selatan.

Teknik Analisis Data

Uji Normalitas, Untuk mengetes apa ada populasi normal atau tidak digunakan uji Normalitas menggunakan Uji Liliefors. memastikan tingkat signifikansi (α) contohnya pada $\alpha = 5\%$ alias 0,05 dengan hipotesis bahwa hendak di uji H_0 : data peredaran normal, H_1 : data tidak peredaran normal.

Dengan standar mencobaan:

Apabila $L_o < L$ tabel asalkan H_0 diterima

Apabila $L_o > L$ tabel asalkan H_0 ditolak

Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Sig	Keterangan
1	Atlet Daerah	0,157706349	Normal
2	Atlet Nasional	0,174164127	Normal

(Sumber data pribadi)

Dari bagan di atas bisa dilihat seluruh golongan mempunyai skor ($Sig < 0,22$) akibatnya bukti bersifat normal. Maka hipotesis menyatakan bahwa data di peroleh berdistribusi H_0 .

Uji Homogenitas, Saat menentukan apakah varian sampel diambil dari populasi secara seragam atau tidak, uji homogenitas berguna untuk menentukan seberapa sebanding sampel tersebut. dengan tes uji homogenitas menggunakan uji Fisher untuk menentukan hasil tes homogen atau tidak menetapkan kategori signifikan, contohnya $\alpha = 0,05$ akan mengetes hipotesis $H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$ (varian 1 serupa melalui varian 2 maupun data homogen) dan $H_1: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$ (varian 1 serupa setara melalui varian 2 maupun data tidak homogen)

Kriteria mengetes:

Terima H_0 apabila F hitung $< F$ tabel

Tolak H_0 apabila F hitung $> F$ tabel

Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas

	F hitung		Sig	Keterangan
	Daerah	Nasional		
Kondisi Fisik	0,023038	0,043174	1,87402	Homogen

(Sumber data pribadi)

Data bersifat homogen, terlihat pada susunan di atas, dimana seluruh kumpulan mempunyai skor p-value ($Sig.$) $> 0,05$. Oleh karena itu bukti dapat ditentukan berasal dari populasi yang homogen karena hipotesis yang menyatakan bahwa mereka dikumpulkan dari populasi tersebut diterima.

Uji Hipotesis, Pengujian Hipotesis menggunakan Uji-T. Untuk menentukan signifikan atau tidaknya ditentukan tingkat signifikansinya, andaikan $\alpha = 0,05$ akan mengetes hipotesis dengan menandingkan skor koefisien Uji-T hitung melalui Uji-T tabel penuntun menandingkan Uji-T hitung melalui Uji-T tabel yaitu, apabila nilai Uji-T jumlah serupa atau bertambah besar sejak Uji-T tabel, berarti selisih penjumlahan signifikan. apabila selisih perhitungan signifikan, kemudian hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, apabila nilai Uji-T jumlah bertambah kecil sejak Uji-T tabel, berarti selisih penjumlahan tidak signifikan. apabila selisih perhitungan tidak signifikan, kemudian hipotesis nol diterima dan hipotesis alternatif ditolak.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Hipotesis

No	Variabel	Rata-Rata	Selisih	T hitung	T tabel	Keterangan
1	Daerah	1,27	0,65	1,87	9,55	Signifikan
2	Nasional	1,93				

(Sumber data pribadi)

Hasil uji t menunjukkan nilai f hitung sebesar 1,874015748 dan nilai t tabel sebesar 9,555461753; sebagai akibatnya, f hitung lebih dari t tabel ($1,050561798 > 0,604950181$), dan perbedaan ini signifikan. Hipotesis nol analisis (H_0) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang besar antara kebugaran jasmani atlet daerah dan atlet nasional. Nilai rata-rata kondisi fisik yang diperoleh dari Atlet Nasional sebesar 1,933333333, sedangkan nilai rata-rata kondisi fisik dari Atlet Daerah sebesar 1,276190476. Maka terdapat selisih 0,657142857. Dari hasil tersebut terdapat perbedaan kondisi fisik bagi olahragawan angkat besi nasional serta olahragawan angkat besi daerah di Kalimantan Selatan. Perbedaan Kondisi fisik Atlet angkat besi nasional dan atlet angkat besi daerah di Kalimantan Selatan.

Kesimpulan

Hasil analisis data kondisi fisik dasar atlet angkat besi tingkat daerah dan nasional menunjukkan perbedaan tingkat kondisi fisik dimana kondisi atlet nasional lebih unggul dari kondisi fisik atlet daerah dengan hasil rata – rata sebesar 0,657142857. Kemampuan individu dari atlet daerah dan nasional jelas berbeda ini terlihat dari hasil data yang diperoleh. Temuan penelitian ini menandakan bahwa terdapat perbedaan cukup besar ketika f hitung menanjak besar sejak t tabel ($1,050561798 > 0,604950181$). Penelitian ini juga mendukung hipotesis peneliti yang berarti bahwa (H_0) Terdapat disparitas yang cukup besar antara kebugaran jasmani atlet daerah dengan atlet nasional.

Pengakuan

Penulis menyadari dalam penyusunan Penelitian ini tak bakal sukses tanpa pertolongan banyak pihak. Sebab itu pada waktu ini penulis mengucapkan terima kasih terhadap: 1). Bapak Dr. Muhammad Yuliansyah M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, yang sudah mengizinkan pembuatan skripsi ini. 2). Bapak Hegen Dadang Prayoga M.Pd, selaku Kepala Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari. 3). Bapak Ari Tri Fitrianto. M.Pd, sebagai Dosen Pembimbing I, yang sudah mengarahkan serta ilmunya pada proses pembuatan skripsi ini. 4). Kepada kawan kawan atlet gulat kota Banjarmasin dan kota Banjarbaru. 5). Seluruh civitas akademik Jurusan S1 Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan telah memberikan dukungan moril kepada penulis.

Penulis sangat menyadari sepenuhnya masih terdapat berbagai kekurangan dalam penelitian ini, sehingga penulis akan sangat menghargai segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Akhir kata, semoga penelitian tindakan kelas ini bisa bermanfaat bagi pembaca. Semoga Allah SWT selalu memberikan berkah, rahmat, hidayah serta inayah-Nya kepada kita semua, Aamiin Ya Robbal Alaamiin.

Daftar pustaka

- Afkhar, S., & Rosmaneli. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(8), 28–23
- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, A. M. N. "Tes dan Pengukuran Olahraga." (2020): 1-51.
- Dadang Prayoga, H., Fitrianto, A. T., & Habibie, M. (2020). *PERBANDINGAN KEMAMPUAN FISIK DASAR PETINJU NASIONAL DENGAN PETINJU DAERAH*. 3(2), 149–158.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=ITfFtzoAAAAJ&citation_for_view=ITfFtzoAAAAJ:d1gkVwhDpl0C
- Edwarsyah, & Linas, I. O. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu Kabupaten Kerinci. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 98–109. Edwarsyah, dkk.(2013). *Teori dan Praktek Belajar Angkat Besi*. Padang: FIK UNP
- Edwarsyah, F. U., Syampurma, H., & Yulifri, F. U. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Teknik Angkatan Snatch Atlet Angkat Besi Di Sasana Hbt (Himpunan Bersatu Teguh) Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 8- 15.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). Tes dan pengukuran dalam olahraga. Penerbit Andi.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117- 123.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini. Kajian Para Pakar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hidayat, Syarif. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Habibie, M., & Trifitrianto, A. (2020). *PENGGUNAAN BUKU AJAR PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF PADA SEKOLAH LUAR BIASA KOTA BANJARMASIN*. 26–30.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=r2-jri8AAAAJ&citation_for_view=r2-jri8AAAAJ:2osOgNQ5qMEC
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12
- Kurniawan, C. (2015). Prestasi Olahraga Angkat Besi Ditinjau Dari Kondisi Fisik, Motivasi Berprestasi, dan Kecemasan (Studi Analisis Korelasi Di Padepokan Angkat Besi dan Angkat Berat Gajah Lampung) (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Maulana, D., & Deswandi. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(8), 1–6
- Mujiatun. (2010). *Olahraga Angkat Besi*. Aneka Ilmu.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2015). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*. Bandung : Alfabet.
- Ramadhan, Arifin (2017) Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepakbola. *Jurnal Multilateral: Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 16 No. 2 Desember 2017*
- REZKY, A. (2019). Latihan Beban Dengan Sistem Set Berpengaruh terhadap Kemampuan Angkatan Snatch Angkat Besi. *Jurnal Patriot*, 1(3), 866-875.
- Rizky Ade (2018) Latihan Beban Dengan Sistem Set Berpengaruh terhadap Kemampuan Angkatan Snatch Angkat Besi. *Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang*
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(3), 6-8.
- Sukendro, M. K., AIFO, D., Sukendro, M. K., Mardian, R., & Mardian, R. (2020). Pengaruh Power Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Angkatan Clean and Jerk Atlet Junior Angkat Besi Jambi (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Sepdanius, E. (2019). *Tes dan Pengukur Olahraga (Vol. 4, Issue 1)*.
- Tri Fitrianto, A., Asmawi, M., & Lubis, J. (2018). *MODEL LATIHAN PENYERANGAN SEPAKTAKRAW*. 17(1), 46.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=ITfFtzoAAAAJ&citation_for_view=ITfFtzoAAAAJ:u5HHmVD_uO8C
- Wiriawan, O. (2017). *Pelaksanaan Tes & Pengukuran*.