

TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET BOLA TANGAN PUTERA SEKOLAH KHUSUS OLAHRAGA (SKO) RIAU

¹abcdeMus Aldi Yulianto*, & ²adeAhmad Yani

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received 06 Maret 2026; Accepted 07 Juni 2026; Published 30 Juni 2026

OPEN ACCESS

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet bola tangan putera Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Provinsi Riau. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola tangan putera SKO Provinsi Riau yang berjumlah 13 orang dan seluruh populasi dijadikan sampel penelitian menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16–19 tahun yang terdiri atas lima item tes, yaitu lari 60 meter, pull up, sit up, vertical jump, dan lari 1200 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet bola tangan putera SKO Provinsi Riau secara umum berada pada kategori “Baik”. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil distribusi frekuensi yang menunjukkan bahwa sebanyak 1 orang atlet atau sebesar 7,69% berada pada kategori “Baik Sekali”, 6 orang atau sebesar 46,15% berada pada kategori “Baik”, 3 orang atau sebesar 23,08% berada pada kategori “Sedang”, 3 orang atau sebesar 23,08% berada pada kategori “Kurang”, dan tidak terdapat atlet yang berada pada kategori “Kurang Sekali”. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet bola tangan putera SKO Provinsi Riau telah berada pada kategori baik, namun masih diperlukan peningkatan pada beberapa komponen kondisi fisik terutama kekuatan otot lengan dan daya tahan aerobik agar performa atlet dapat meningkat secara optimal.

Keywords: kebugaran fisik; bola tangan; TKJI

*Corresponding Author

Copyright © 2023 Author 1, Author 2 (Maximum of Five Authors)

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, olahraga telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Aktivitas ini tidak hanya dilakukan untuk meraih prestasi, tetapi juga untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Berbagai jalur dapat ditempuh untuk mencapai tujuan tersebut, seperti olahraga prestasi, olahraga tradisional, maupun olahraga dalam dunia pendidikan. Pada masa kini, manusia sangat bergantung pada kegiatan olahraga, baik sebagai sarana mencapai prestasi maupun sebagai upaya mempertahankan kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga adalah aktivitas fisik yang bertujuan menjaga kesehatan serta memperkuat otot-otot tubuh. Seiring perkembangannya, kegiatan ini juga dapat berfungsi sebagai sarana hiburan, rekreasi, maupun sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di setiap lembaga pendidikan. Terdapat berbagai alasan mengapa siswa harus mempelajari pendidikan jasmani olahraga. Salah satu di antaranya adalah untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia, di mana diperlukan suatu proses

pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan tentang karakter, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran fisik. Pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pelakunya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi (Yulianti et al., 2018).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pernbebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Ahmad & Nirwandi, 2020). Dalam dunia olahraga, kesegaran jasmani menjadi unsur yang tidak terpisahkan. Sasaran dari kesegaran jasmani bukan hanya untuk membina aspek fisik, melainkan juga untuk meningkatkan kondisi kesehatan, kebugaran, kemampuan berpikir kritis, kestabilan emosi, hubungan sosial, serta penalaran dan sikap moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Setiap aktivitas yang dilakukan manusia memerlukan dukungan tingkat kesegaran jasmani yang memadai. Kondisi kesegaran jasmani tiap individu bersifat relatif dan dipengaruhi oleh aktivitas harian yang dijalani.

Pengembangan kesegaran jasmani melalui pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa, agar mereka mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan di sekolah sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Siswa yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang baik, akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan-jalan, olahraga dan kegiatan pengisi waktu luang lainnya Kamaruddin (2018).

Muhammad & Yani (2023) Kesegaran jasmani terdiri beberapa komponen yaitu daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovascular Endurance*), dayan tahan otot (*Muscle Endurance*), kekuatan otot (*Muscle Strenght*), Kelentukan (*Flexibility*), komposisi tubuh (*Body Compositition*), kecepatan gerak (*Speedof Movement*), kelincahan (*Agility*), keseimbangan (*Balance*), kecepatan reaksi (*Reaction Time*), dan koordinasi (*Coordination*).

Olahraga bola tangan merupakan permainan beregu dengan tujuan memasukan bola lebih banyak ke gawang lawan (Henjilito et al., 2022). Permainan handball merupakan permainan beregu dimana 2 regu dengan masingmasing pemain 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip permainan sepak bola tapi cara memindahkan bola dengan tangan bukan menggunakan kaki (Zalmi, 2017). Permaianan bola tangan belakangan ini mulai berkembang dan diminati dikalangan masyarakat umum dan lingkungan sekolah yang ada di Provinsi Riau, sehingga perlu dilakukan sosialisasi secara merata sebagai bentuk implementasi dalam memberikan atau memperkenalkan olahraga bola tangan (Madya & Yani, 2024).

Berdasarkan pengamatan selama peneliti berada di sekolah olahraga Provinsi Riau, olahraga bola tangan berkembang sangat pesat dan semakin digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan. Olahraga ini juga rutin dipertandingkan dalam berbagai ajang di daerah tersebut, salah satunya pada kegiatan tahunan PORKAB (Pekan Olahraga Kabupaten). Ajang ini menjadi wadah bagi atlet dari setiap kecamatan di Bengkalis untuk menunjukkan kemampuan mereka sekaligus menjadi proses seleksi menuju kompetisi tingkat yang lebih tinggi mewakili Kabupaten Bengkalis di level provinsi.

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan pada atlet bola tangan Putera sekolah olahraga provinsi riau ditemukan beberapa permasalahan kesegaran jasmani, seperti: kelelahan sebelum olahraga sering disebabkan oleh kurangnya istirahat dan kualitas tidur yang buruk, Motivasi atlet kurang hal ini dilihat ketika pemanasan atlet tidak serius dan lambat hadir ke lapangan, Gerak atlet yang lambat dalam mengejar bola,

Hasil uji coba pertandingan yang belum maksimal, Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet bola tangan sekolah olahraga provinsi riau. Mencermati kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Tangan Putera Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Provinsi Riau”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, menurut Damanik et al (2025) Penelitian deskriptif kuantitatif menggambarkan situasi atau fenomena secara realistis. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2020). Adapun populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet bola tangan Putera sekolah khusus olahraga (SKO) provinsi Riau yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang atlet.

Instrumen tes pada penelitian ini mangacu pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Menurut (Widiastuti et al., 2019) rangkaian Tes Tes kebugaran jasmani Indonesia terdiri dari : 1. Untuk putra terdiri dari : a. lari 60 meter (16-19 tahun) b. gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik c. baring duduk (sit up) selama 60 detik d. loncat tegak (vertical jump) e. lari 1200 (usia 16-19 tahun) B. Kegunaan Tes Tes kebugaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing).

HASIL DAN PEMBAHASAN

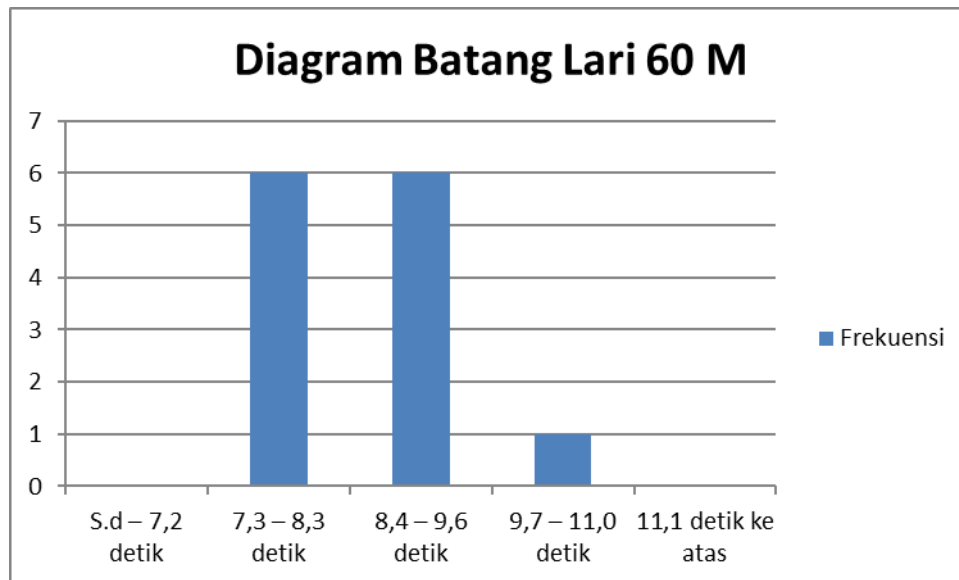
Hasil

Berdasarkan hasil tes lari 60 meter yang telah dilakukan terhadap 13 orang atlet bola tangan putera Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Provinsi Riau, diperoleh distribusi frekuensi berdasarkan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16–19 tahun sebagai berikut.

Tabel 1. Klasifikasi Hasil Tes Lari 60 Meter

| No. | Interval Waktu | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase | Nilai |
|--------|--------------------|-----------------------|-----------|------------|-------|
| 1 | S.d – 7,2 detik | Baik Sekali (BS) | 0 | 0% | 5 |
| 2 | 7,3 – 8,3 detik | Baik (B) | 6 | 46,15% | 4 |
| 3 | 8,4 – 9,6 detik | Sedang (S) | 6 | 46,15% | 3 |
| 4 | 9,7 – 11,0 detik | Kurang (K) | 1 | 7,69% | 2 |
| 5 | 11,1 detik ke atas | Kurang Sekali (KS) | 0 | 0% | 1 |
| Jumlah | | | 13 | 100% | |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar atlet berada pada interval waktu 7,3 – 8,3 detik dengan kategori “Baik” sebanyak 6 orang atau sebesar 46,15%. Selanjutnya sebanyak 6 orang atau 46,15% berada pada kategori “Sedang”, dan 1 orang atau 7,69% berada pada kategori “Kurang”. Berikut ini penulis sajikan grafik hasil analisis TKJI lari 60 meter usia 16-19 tahun:



Grafik 1. Hasil Lari 60 Meter

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan atlet bola tangan putra SKO Provinsi Riau secara umum berada pada kategori baik. Kecepatan merupakan komponen penting dalam olahraga bola tangan karena dibutuhkan dalam melakukan sprint, transisi menyerang, dan bertahan selama pertandingan berlangsung. Tingginya persentase pada kategori baik menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan kecepatan yang cukup baik untuk menunjang performa permainan. Namun demikian, masih terdapat beberapa atlet yang berada pada kategori sedang dan kurang sehingga perlu diberikan program latihan kecepatan yang lebih terstruktur dan berkesinambungan agar kemampuan sprint atlet dapat meningkat secara optimal. Secara keseluruhan, hasil tes lari 60 meter menunjukkan bahwa kondisi kecepatan atlet bola tangan putra SKO Provinsi Riau telah berada pada kondisi yang cukup baik dan mampu mendukung aktivitas latihan maupun pertandingan.

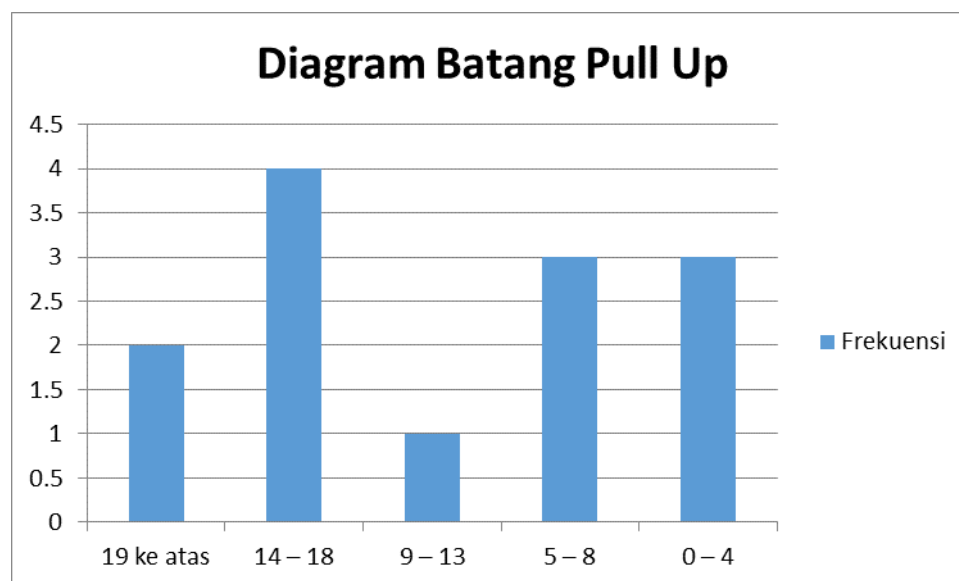
Berdasarkan hasil tes pull up yang telah dilakukan terhadap 13 orang atlet bola tangan putra Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Provinsi Riau, diperoleh distribusi frekuensi berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16–19 tahun sebagai berikut:

Tabel 2. Klasifikasi Hasil Tes Pull Up

| No. | Interval Waktu | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase | Nilai |
|--------|----------------|--------------------|-----------|------------|-------|
| 1 | 19 ke atas | Baik Sekali (BS) | 2 | 15,38% | 5 |
| 2 | 14 - 18 | Baik (B) | 4 | 30,77% | 4 |
| 3 | 9 - 13 | Sedang (S) | 1 | 7,69% | 3 |
| 4 | 5 - 8 | Kurang (K) | 3 | 23,08% | 2 |
| 5 | 0 - 4 | Kurang Sekali (KS) | 3 | 23,08% | 1 |
| jumlah | | | 13 | 100% | |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet berada pada interval 19 ke atas dengan kategori “Baik Sekali” sebanyak 2 orang atau sebesar 15,38%. Selanjutnya sebanyak 4 orang atau sebesar 30,77% berada pada kategori “Baik”, 1 orang atau sebesar 7,69% berada pada kategori “Sedang”, 3 orang atau sebesar 23,08% berada

pada kategori “Kurang”, dan 3 orang atau sebesar 23,08% berada pada kategori “Kurang Sekali”. Berikut ini penulis sajikan grafik hasil analisis TKJI Pull Up usia 16-19 tahun



Grafik 2. Hasil Tes Pul Up

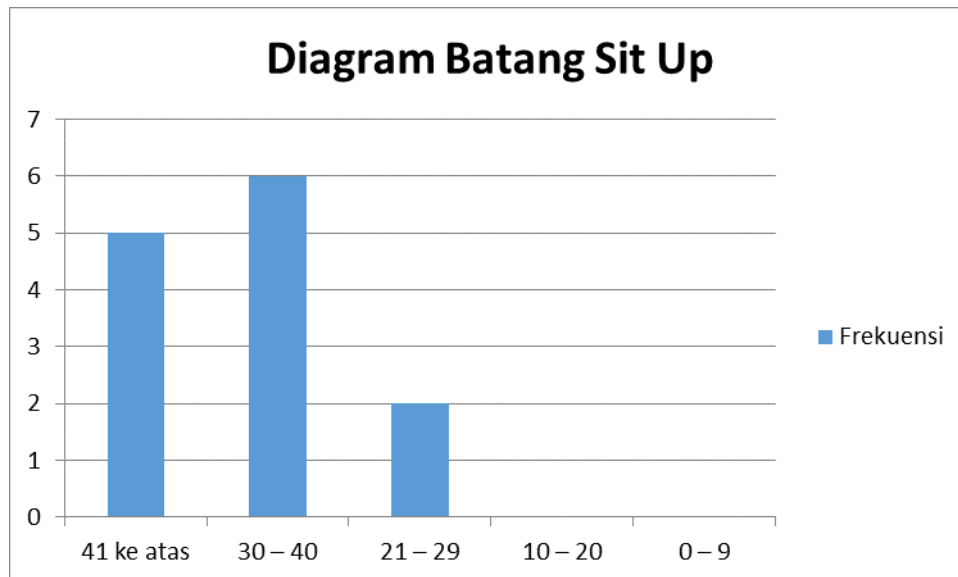
Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot lengan atlet bola tangan putra SKO Provinsi Riau secara umum berada pada kategori Baik. Kekuatan otot lengan sangat penting dalam permainan bola tangan karena digunakan untuk melakukan passing, shooting, blocking, dan duel fisik selama pertandingan. Masih terdapat beberapa atlet yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali sehingga menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan atlet masih perlu ditingkatkan. Oleh sebab itu, pelatih diharapkan dapat memberikan program latihan kekuatan otot bagian atas secara lebih terstruktur dan berkesinambungan agar kemampuan fisik atlet menjadi lebih optimal.

Berdasarkan hasil tes sit up yang telah dilakukan terhadap 13 orang atlet bola tangan putra Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Provinsi Riau, diperoleh distribusi frekuensi berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun sebagai berikut:

Tabel 3. Klasifikasi Hasil Tes Sit Up

| No. | Interval Waktu | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase | Nilai |
|--------|----------------|-----------------------|-----------|------------|-------|
| 1 | 41 ke atas | Baik Sekali (BS) | 5 | 38,46% | 5 |
| 2 | 30 - 40 | Baik (B) | 6 | 46,15% | 4 |
| 3 | 21 - 29 | Sedang (S) | 2 | 15,38% | 3 |
| 4 | 10 - 20 | Kurang (K) | 0 | 0% | 2 |
| 5 | 0 - 9 | Kurang Sekali (KS) | 0 | 0% | 1 |
| jumlah | | | 13 | 100% | |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet berada pada interval 41 ke atas dengan kategori “Baik Sekali” sebanyak 5 orang atau sebesar 38,46%. Selanjutnya sebanyak 6 orang atau sebesar 46,15% berada pada kategori “Baik” dan 2 orang atau sebesar 15,38% berada pada kategori “Sedang”. Berikut ini penulis sajikan grafik hasil analisis TKJI Sit Up usia 16-19 tahun.



Grafik 3. Hasil Tes Sit Up

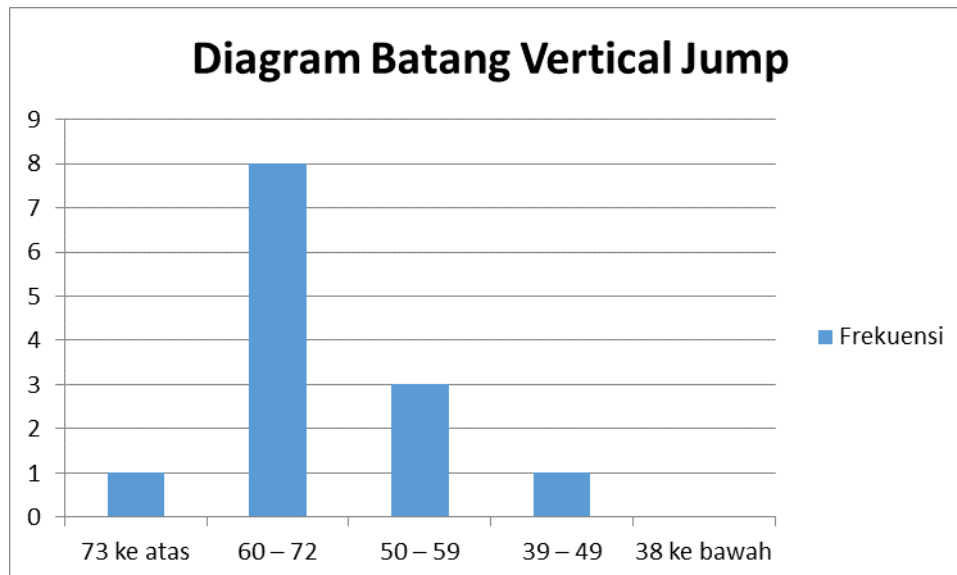
Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot perut atlet bola tangan putra SKO Provinsi Riau secara umum berada pada kategori **baik**. Kekuatan otot perut merupakan salah satu komponen penting dalam menunjang stabilitas tubuh, keseimbangan, dan efisiensi gerakan selama bermain bola tangan. Tingginya persentase pada kategori baik menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kondisi inti tubuh (core muscle) yang cukup baik. Hal ini akan membantu atlet dalam melakukan gerakan yang cepat, stabil, dan efektif selama pertandingan berlangsung.

Berdasarkan hasil tes vertical jump yang telah dilakukan terhadap 13 orang atlet bola tangan putra Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Provinsi Riau, diperoleh distribusi frekuensi berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Vertical Jump

| No. | Interval Waktu | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase | Nilai |
|--------|----------------|--------------------|-----------|------------|-------|
| 1 | 73 ke atas | Baik Sekali (BS) | 1 | 7,69% | 5 |
| 2 | 60 - 72 | Baik (B) | 8 | 61,54% | 4 |
| 3 | 50 - 59 | Sedang (S) | 3 | 23,08% | 3 |
| 4 | 39 - 49 | Kurang (K) | 1 | 7,69% | 2 |
| 5 | 38 ke bawah | Kurang Sekali (KS) | 0 | 0% | 1 |
| jumlah | | | 13 | 100% | |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet berada pada interval 60-72 cm dengan kategori “Baik” sebanyak 8 orang atau sebesar 61,54%. Selanjutnya sebanyak 3 orang atau sebesar 23,08% berada pada kategori “Sedang”, 1 orang atau sebesar 7,69% berada pada kategori “Baik Sekali”, dan 1 orang atau sebesar 7,69% berada pada kategori “Kurang”. Berikut ini penulis sajikan grafik hasil analisis TKJI Vertical Jump usia 16-19 tahun.



Grafik 4. Hasil Tes *Vertikal Jump*

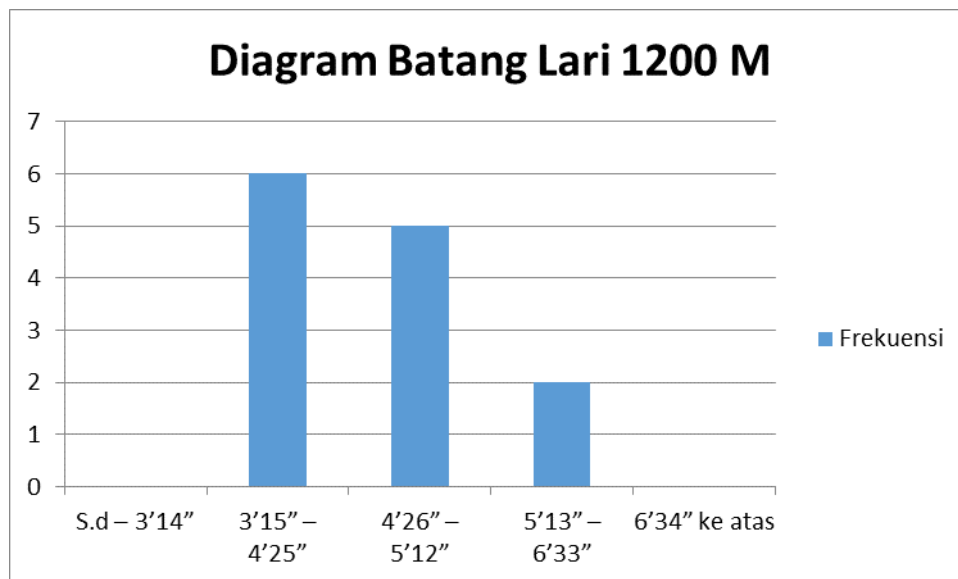
Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet bola tangan putra SKO Provinsi Riau secara umum berada pada kategori baik. Daya ledak otot tungkai sangat diperlukan dalam olahraga bola tangan, terutama untuk melakukan lompatan saat shooting, blocking, dan perebutan bola. Tingginya persentase pada kategori baik menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan eksplosif tungkai yang cukup baik sehingga mampu menunjang performa atlet selama pertandingan berlangsung.

Berdasarkan hasil tes lari 1200 meter yang telah dilakukan terhadap 13 orang atlet bola tangan putra Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Provinsi Riau, diperoleh distribusi frekuensi berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Tes Lari 1200 Meter

| No. | Interval Waktu | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase | Nilai |
|--------|----------------|-----------------------|-----------|------------|-------|
| 1 | S.d - 3'14" | Baik Sekali (BS) | 0 | 0% | 5 |
| 2 | 3'15" - 4'25" | Baik (B) | 5 | 38,46% | 4 |
| 3 | 4'26" - 5'12" | Sedang (S) | 6 | 46,15% | 3 |
| 4 | 5'13" - 6'33" | Kurang (K) | 2 | 15,38% | 2 |
| 5 | 6'34" ke atas | Kurang Sekali (KS) | 0 | 0% | 1 |
| jumlah | | | 13 | 100% | |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet berada pada interval waktu 4'26"-5'12" dengan kategori "Sedang" sebanyak 6 orang atau sebesar 46,15%. Selanjutnya sebanyak 5 orang atau sebesar 38,46% berada pada kategori "Baik" dan 2 orang atau sebesar 15,38% berada pada kategori "Kurang". Berikut ini penulis sajikan diagram batang hasil analisis TKJI Sit Up usia 16-19 tahun:



Grafik 4. Hasil Tes Lari 1200 Meter

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa daya tahan jantung dan paru-paru atlet bola tangan putra SKO Provinsi Riau secara umum berada pada kategori **sedang**. Daya tahan aerobik merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga bola tangan karena permainan berlangsung dengan intensitas tinggi dan membutuhkan kondisi fisik yang stabil selama pertandingan. Masih terdapat beberapa atlet yang berada pada kategori kurang sehingga menunjukkan bahwa daya tahan fisik atlet masih perlu ditingkatkan. Oleh sebab itu, pelatih diharapkan dapat memberikan program latihan aerobik secara terstruktur dan berkesinambungan agar kondisi daya tahan atlet menjadi lebih optimal.

Berdasarkan hasil pengolahan data Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun terhadap 13 orang atlet bola tangan putra Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Provinsi Riau, diperoleh distribusi frekuensi klasifikasi tingkat kesegaran jasmani sebagai berikut:

Tabel 6. Analisis Klasifikasi Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Norma TKJI

| No. | Interval Waktu | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase |
|--------|----------------|--------------------|-----------|------------|
| 1 | 22 - 25 | Baik Sekali (BS) | 1 | 7,69% |
| 2 | 18 - 21 | Baik (B) | 6 | 46,15% |
| 3 | 14 - 17 | Sedang (S) | 3 | 23,08% |
| 4 | 10 - 13 | Kurang (K) | 3 | 23,08% |
| 5 | 5 - 9 | Kurang Sekali (KS) | 0 | 0% |
| jumlah | | | 13 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet bola tangan putra Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Provinsi Riau secara umum berada pada kategori "Baik". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan kepada atlet telah mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kondisi fisik atlet. Atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas fisik secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Namun demikian, masih terdapat beberapa atlet yang berada pada kategori kurang sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus dari pelatih, terutama pada komponen daya tahan jantung paru dan kekuatan otot lengan. Oleh sebab itu, diperlukan program

latihan fisik yang lebih sistematis, teratur, dan berkesinambungan agar kondisi fisik atlet dapat meningkat secara optimal. Selain itu, kebugaran jasmani yang baik juga akan memberikan pengaruh terhadap peningkatan performa atlet selama latihan maupun pertandingan. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan mampu mempertahankan intensitas permainan, meningkatkan efektivitas gerakan, dan mengurangi risiko kelelahan serta cedera selama pertandingan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet bola tangan putra Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Provinsi Riau menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16–19 tahun, diperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani atlet melalui lima item tes, yaitu lari 60 meter, pull up, sit up, vertical jump, dan lari 1200 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani atlet berada pada kategori baik.

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi lari 60 meter diketahui bahwa sebagian besar atlet berada pada interval waktu 7,3–8,3 detik dengan frekuensi sebanyak 7 orang atau sebesar 53,85%. Nilai rata-rata hasil tes lari 60 meter adalah 8,31 detik dengan nilai tercepat 7,5 detik dan nilai terlambat 9,7 detik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan atlet bola tangan putra SKO Provinsi Riau berada pada kategori baik. Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan bola tangan karena atlet dituntut mampu melakukan sprint, pergerakan cepat, transisi menyerang, dan bertahan selama pertandingan berlangsung. Kemampuan kecepatan yang cukup baik menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kondisi fisik yang mendukung aktivitas permainan. Namun demikian, masih terdapat beberapa atlet yang memperoleh hasil rendah sehingga perlu diberikan latihan kecepatan secara lebih intensif dan terprogram.

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi pull up diketahui bahwa sebagian besar atlet berada pada interval 9–13 kali dengan frekuensi sebanyak 4 orang atau sebesar 30,77%. Nilai rata-rata hasil tes pull up adalah 10,85 kali dengan nilai tertinggi 20 kali dan nilai terendah 2 kali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot lengan atlet berada pada kategori sedang. Dalam olahraga bola tangan, kekuatan otot lengan memiliki peranan penting terutama untuk mendukung kemampuan passing, shooting, blocking, dan duel fisik antar pemain. Masih terdapat atlet yang memperoleh hasil rendah pada tes pull up sehingga menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan beberapa atlet masih perlu ditingkatkan. Oleh sebab itu, pelatih diharapkan dapat memberikan program latihan kekuatan otot bagian atas secara terstruktur dan berkesinambungan.

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi sit up diketahui bahwa sebagian besar atlet berada pada interval 30–40 kali dengan frekuensi sebanyak 6 orang atau sebesar 46,15%. Nilai rata-rata hasil tes sit up adalah 38 kali dengan nilai tertinggi 48 kali dan nilai terendah 22 kali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot perut atlet berada pada kategori baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kekuatan otot inti tubuh (core muscle) yang cukup baik untuk menunjang aktivitas permainan bola tangan. Kekuatan otot perut sangat diperlukan untuk menjaga keseimbangan tubuh, koordinasi gerakan, serta meningkatkan efisiensi gerak saat melakukan passing, shooting, maupun pertahanan. Dengan demikian, hasil tes sit up menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet pada komponen kekuatan otot perut sudah cukup baik.

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi vertical jump diketahui bahwa sebagian besar atlet berada pada interval 60–72 cm dengan frekuensi sebanyak 8 orang atau sebesar 61,54%. Nilai rata-rata hasil tes vertical jump adalah 61,54 cm dengan nilai

tertinggi 79 cm dan nilai terendah 49 cm. Hasil tersebut menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet berada pada kategori baik. Daya ledak otot tungkai merupakan komponen penting dalam permainan bola tangan karena sangat dibutuhkan saat melakukan lompatan untuk shooting, blocking, maupun perebutan bola. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan eksplosif yang cukup baik sehingga mampu menunjang performa atlet dalam pertandingan.

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi lari 1200 meter diketahui bahwa sebagian besar atlet berada pada interval waktu 4'26"-5'12" dengan frekuensi sebanyak 6 orang atau sebesar 46,15%. Nilai rata-rata hasil tes lari 1200 meter adalah 4 menit 37 detik dengan waktu tercepat 4 menit 02 detik dan waktu terlambat 5 menit 32 detik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa daya tahan jantung dan paru-paru atlet berada pada kategori sedang. Daya tahan aerobik sangat penting dalam permainan bola tangan karena permainan berlangsung dengan intensitas tinggi dan membutuhkan kemampuan fisik yang stabil selama pertandingan berlangsung. Masih terdapat beberapa atlet yang memperoleh hasil rendah pada tes lari 1200 meter sehingga menunjukkan bahwa kondisi daya tahan atlet perlu ditingkatkan melalui latihan aerobik yang terencana dan berkesinambungan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet bola tangan putra Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Provinsi Riau secara umum berada pada kategori "Baik". Hal ini dapat dilihat dari hasil distribusi klasifikasi TKJI yang menunjukkan sebagian besar atlet berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 46,15%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet telah memiliki kondisi fisik yang cukup baik untuk menunjang aktivitas latihan dan pertandingan, meskipun masih diperlukan peningkatan pada beberapa komponen kondisi fisik seperti daya tahan jantung paru dan kekuatan otot lengan agar performa atlet dapat menjadi lebih optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Provinsi Riau karena telah membantu pelaksanaan penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

KONFLIK KEPENTINGAN

Selama pelaksanaan penelitian, peneliti tidak menjumpai hambatan berarti dan bersyukur dapat melaksanakan dengan lancar.

REFERENCES

- Ahmad, H., & Nirwandi. (2020). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(3), 1-6.
- Damanik, M. R., Rusli, Manik, L. R., & Khadafi, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahap dan Kelebihan. *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(7), 13479-13496.
- Givari, M., & Yani, A. (2023). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP Negeri 2 Tapung Hulu. *Journal Of Social Science Research Volume*, 3(2), 14167-14179. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.2033>.

- Henjilito, R., Jatra, R., Haqqi, M., & Zikri, I. (2022). Sosialiasi Penerapan Peraturan dan Perwasitan Bola Tangan Pada Siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota, Kabupaten Kampar. *Jurnal PKM Ilmu Pendidikan*, 5(1), 41–50.
- Kamaruddin, I. (2018). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sd Negeri Bawakaraeng III Makassar. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 85–93.
- Madya, M., & Yani, A. (2024). Tangan Putri Riau Untuk Persiapan Pon Ke XXI Aceh – Sumut 2024. *Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(2), 5802–5807. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i2.28388>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung. Alfabeta.
- Widiastuti, W., Susilawati, D., Pradityana, K., & Solahuddin, S. (2019). Cardiorespiratory training models based on waste utilization for elementary school students. *Journal of Physics: Conference Series*, 13(1–6). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1318/1/012036>
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Yoyo, I. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademi 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55–69. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1571](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571)
- Zalmi. (2017). Pengembangan Model Pembelajaran Teknik Throw in Melalui Modifikasi Permainan Hand Ball Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 10 Padanag Tahun Pelajaran 2016/2017. *Journal of Education*, 1(3), 259–269.