



## Kondisi Fisik Pada Atlet Cabang Olahraga Anggar UKM Universitas Jambi

### *Physical Condition of Fencing Athletes UKM Jambi University*

Ardiansyah Oloan Harahap<sup>1\*</sup>, Mhd. Usni Zamzami Hasibuan<sup>2</sup>  
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi. Indonesia<sup>1</sup>  
Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi, Indonesia<sup>2</sup>  
Correspondence author : ardi.harahapgunje@gmail.com<sup>1</sup>

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submit: 29- 05 - 2023	<p><i>The purpose of this study was to determine the status of physical condition in fencing athletes of UKM Jambi University. This research is a descriptive research, which is a study that aims to know and get a true picture or reality of the existence of the object under study without any intention to draw generally accepted conclusions. Method is an urvey method with data collection techniques using tests and measurements. Based on the results of the above research on the results of fencing athlete tests at UKM Jambi University speed (60-meter run), push ups, sit ups, agility, endurance, flexibility, and explosive power. So the percentage of physical condition results there is 1 athlete (10%) in the very good category, 3 athletes (30%) in the good category, 4 athletes (40%) in the sufficient category, 1 athlete (10%) in the poor category, and 1 athlete (10%) in the very poor category.</i></p> <p><b>Keywords:</b> <i>physical condition, fencing</i></p>
Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status kondisi fisik pada atlet cabang olahraga Anggar UKM Universitas Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa ada maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode adalah metode urvey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil penelitian di atas pada hasil tes-tes atlet Anggar di UKM Universitas Jambi kecepatan (lari 60 meter), push up, sit up, kelincahan, daya tahan, kelentukan, dan daya ledak. Maka hasil persentase hasil kondisi fisik terdapat 1 atlet (10%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (30%) dalam kategori baik, 4 atlet (40%) dalam kategori cukup, 1 atlet (10%) dalam kategori kurang baik, dan 1 atlet (10%) dalam kategori sangat kurang baik.</p> <p><b>Kata Kunci :</b> Kondisi Fisik, Atlet Anggar</p>



## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup.

Kondisi fisik merupakan komponen-komponen fisik yang ada pada seseorang atau atlet yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang terartur dan terprogram secara sistematis. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkat maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan menjadi jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik.

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan segala jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan daya tahan, fleksibilitas, Lutan (2000:34). Sedangkan menurut Syafruddin (2013:65) kondisi fisik adalah meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Contohnya cabang olahraga anggar di UKM Universitas Jambi, saat melakukan latihan masih banyak atlet yang mudah merasa lelah dikarenakan fisiknya masih kurang. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani). Kondisi fisik adalah kemampuan energi untuk meningkatkan kemampuan tubuh atau aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, dan lama dengan tujuan agar atlet tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun disaat pertandingan, Kosasih (2017:36).

Anggar merupakan salah satu cabang olahraga beladiri menggunakan senjata yang kemudian berkembang menjadi seni budaya olahraga ketangkasan dengan senjata yang menekankan pada teknik kemampuan seperti menusuk, memarang, memotong atau menangkis senjata lawan dengan menggunakan keterampilan dalam memanfaatkan kekuatan dan kelincahan tubuh terutama tangan dan kaki. Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam olahraga Anggar. Anggar membagi golongan senjata menjadi 3. Yaitu *Foil*, *Degen* dan *Sabre*. Teknik dasar dalam permainan anggar diantaranya kuda-kuda (*engarde*), tusukan (*puncture*), serangan (*attack*), tangkisan (*parry*), *balaestra* (lompatan pendek) dan *redoublemen* (langkah panjang). Teknik dasar adalah hal paling mendasar yang harus dikuasai oleh pemain anggar yaitu kuda-kuda dan tusukan. Seperti dalam bela diri lainnya seperti silat, kuda-kuda yang baik akan sangat mempengaruhi kualitas gerakan. Begitu pula dalam cabang olahraga anggar, semakin mendekati gravitasi bumi, maka kuda-kuda yang dimiliki atlet akan semakin memudahkan langkah atlet untuk menyerang (*attack*).

Pada saat melakukan latihan olahraga anggar UKM Universitas Jambi masih banyak ditemukan atlet yang kurang maksimal dalam lecutan pada saat menyerang dan *on garde* (kuda – kuda anggar) yang tidak stabil, karena kebanyakan atlet lebih suka latihan teknik dibanding latihan fisik terlebih dahulu. Situasi tersebut membuat atlet saat menyerang tidak sampai kepada sasaran yang dituju. Kurangnya lecutan pada saat melakukan serangan juga membuat lawan menjadi siap untuk bertahan. Akibat dari kurangnya lecutan saat menyerang membuat stamina terbangun sia – sia dan membuang peluang yang ada. Sehingga daya ledak sangat diperlukan bukan

hanya saat menyerang tapi juga saat melakukan *on garde* (kuda – kuda anggar). Saat bermain anggar yang banyak berperan penting adalah daya ledak otot tungkai. Latihan olahraga anggar di UKM anggar Universitas Jambi dilakukan seminggu tiga kali yakni hari, Selasa, Kamis, Sabtu di gedung porkes UNJA.

Kondisi fisik merupakan komponen-komponen fisik yang ada pada seseorang atau atlet yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang terartur dan terprogram secara sistematis. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkat maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan segala jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan daya tahan, fleksibilitas, Lutan (2000:34). Sedangkan menurut Syafruddin (2013:65) kondisi fisik adalah meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani). Kondisi fisik adalah kemampuan 98denti untuk meningkatkan kemampuan tubuh atau aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, dan lama dengan tujuan agar atlet tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun disaat pertandingan, Kosasih (2017:36)

Menurut Irawadi (2011:1) kondisi fisik adalah satau kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana disini dilakukan derngan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keprluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan.

Menurut Lutan (2000:60), kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Jika kondisi fisik pemain sepakbola baik maka akan sangat menunjang pemain tersebut dalam mengembangkan teknik dilapangan.

Pada hakekatnya ada factor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet baik dari interen maupun exteren. Faktor-faktor ini memberikan pengaruh sesuai dengan pelaksanaannya. Menurut Ambarukmi (2007:9) ada beberapa factor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu:

1. Prinsip latihan/partisipatif aktif

Pencapaian prestasi merupakan perpaduan usaha atlet itu sendiri dan kerja keras pelatih, sehingga keduanya lah yang bertanggung jawab terhadap program latihan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi.

2. Perkembangan multilateral

Prestasi yang tangguh perlu di persiapkan melalui perletak dasar bangunan prestasi yang dilaksanakan pada tahap dasar bangunan prestasi yang dilaksanakan pada tahap dasar yakni perkembangan multilateral.

3. Individu

Setiap atlet memiliki potensi yang berbeda-beda dan berkarakter unik, setiap latihan menimbulkan respon yang berbeda pula. Untuk itu dalam penyesuain program latihan.

4. Overload

Untuk meningkatkan kemampuan atlet perlu latihan dengan beban lebih (overload), yakni beban yang cukup menantang atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet (*critical point*).

Didalam latihan ada namanya perbebanan berguna dalam meningkatkan daya tahan otot, semakin besar beban seseorang atau atlet maka semakin baik pula daya

tahannya. Namun perlu diketahui bahwa beban tersebut akan menimbulkan respon awal tubuh berupa kelelahan bila perbebanan dihentikan maka akan terjadi proses pemulihan (*recovery*), selanjutnya tubuh akan beradaptasi terhadap beban tersebut berupa peningkatan kemampuan. Beban yang terlalu ringan tidak akan meningkatkan kemampuan atlet sehingga prestasi akan tetap, sebaiknya beban yang terlalu berat akan menyebabkan penurunan kemampuan atlet, prestasi menurun dan dapat mengakibatkan terjadinya *overtraining*.

Kondisi fisik yang baik akan memberikan efektifitas pada kegiatan olahraga yang dilakukan. Keberhasilan dalam permainan olahraga tidak terlepas dari *skill* yang baik dan juga kondisi fisik yang maksimal. Dalam kondisi fisik tersebut ada beberapa komponen yang perlu dipahami dan di tingkatkan kemampuan seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, dan ketepatan.

Syafaruddin (2011:23) menyatakan bahwa latihan-latihan kondisi fisik yang diberikan terutama harus dapat mengembangkan kemampuan kondisi fisik umum dan khusus sesuai kebutuhan olahraganya yang diperlukan untuk pertandingan/kompetisi, pembentukan kondisi fisik yang diperlukan dalam pertandingan memerlukan waktu yang cukup lama dan harus dilakukan dengan suatu perencanaan latihan yang terarah dan sistematis.

Sogiejanto (2011:30) kondisi fisik yang baik akan meningkatkan produktivitas kerja atau prestasi. Jika dilihat dari aspek psikologi jelas berpengaruh terhadap peningkatan motivasi, semangat kerja, ketelitian dan percaya diri.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif survey. Menurut Sukardi (2013: 162- 163) penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat. Adapun teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan metode yang digunakan adalah dengan metode survei.

Menurut Sanjaya (2011:84) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi penelitian. Dalam penelitian ini ada 7 (tujuh) item tes yang digunakan yaitu kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, daya ledak.

Menurut Ridwan (2010:51) teknik pengumpulan data merupakan teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah teknik survei dengan teknik pengumpulan data dan tes pengukuran. Tes dilakukan bertahap tiap pos yang disediakan. Setiap melakukan tes, testi harus melakukan pemanasan dan diberi pengarahan tentang tes yang akan dilaksanakan.

Apabila data telah dikumpulkan langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan pada penelitian ini. Analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui status kondisi fisik pada atlet cabang olahraga anggar ukm universitas jambi, data yang diperoleh tiap-tiap item.

Setelah data sudah diubah ke dalam t-skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, sesuai dengan pernyataan Anas sudjiono (2010:175-176) yaitu tentang pengkategorian kelompok yaitu dibagi menjadi lima kategori yaitu, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tempat penelitian ini dilakukan di UKM Anggar Universitas Jambi yang terletak di kampus Universitas Jambi. Waktu pengambilan data penelitian ini adalah bulan Maret 2023. Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Anggar di UKM Anggar Universitas Jambi baik putra maupun putri. Karena penelitian ini mengarah kepada tingkat kondisi fisik, maka sampel sumber datanya adalah atlet yang aktif dalam melakukan kegiatan olahraga Anggar.

Tabel 1. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Anggar di UKM Universitas Jambi

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
>251	Sangat Baik	1	10%
231 – 250	Baik	3	30%
211 – 230	Cukup	4	40%
195 – 210	Kurang Baik	1	10%
<194	Sangat Kurang Baik	1	10%

Berdasarkan tabel 1 Tingkat Kondisi Fisik Atlet Anggar di UKM Universitas Jambi dapat dijelaskan dari 10 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 1 orang (10%), baik ada 3 orang (30%), kategori cukup ada 4 orang (40%), dan 1 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (10%).

Tingkat kondisi fisik atlet anggar tersebut memiliki beberapa komponen yang diantaranya adalah kekuatan, daya ledak (*power*), daya tahan, kecepatan bereaksi (*speed of reaction*), kelincahan dan kelentukan (*flexibility*). Keenam komponen tersebut sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet di UKM Anggar Universitas Jambi.

### 1. Kecepatan

Tabel 2 Hasil Tes Kecepatan Atlet Anggar di UKM Universitas Jambi

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
9-11	Baik Sekali	3	30%
12-13	Baik	2	20%
14-15	Cukup	4	40%
16-17	Kurang	1	10%
>17	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel 4.2 hasil tes kecepatan atlet anggar di UKM Universitas Jambi dapat dijelaskan dari 10 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali ada 3 orang (30%), baik ada 2 orang (20%), kategori cukup ada 4 orang (40%), dan 1 orang termasuk dalam kategori kurang (10%). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam olahraga anggar akan lebih mengarah kepada kecepatan otot tungkai dalam bekerja pada saat akan menyerang atau menghindari dari lawan.

### 2. Push Up

Tabel 3 Hasil Tes *Push Up* Atlet Anggar di UKM Universitas Jambi

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
48-54	Baik Sekali	2	20%
41-47	Baik	5	50%
34-40	Cukup	1	10%
27-33	Kurang	2	20%
<27	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel 3, hasil tes push up atlet anggar di UKM Universitas Jambi dapat dijelaskan dari 10 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali ada 2 orang (20%), baik ada 5 orang (50%), kategori cukup ada 1 orang (10%), dan 2 orang termasuk dalam kategori kurang (20%). Latihan *Push Up* bermanfaat dalam melatih otot-otot yang terletak pada tubuh bagian atas, seperti otot lengan bawah, lengan atas, bahu dan otot dada. Dengan *Push Up*, tubuh bagian atas akan terbentuk. Latihan *Push up* ini akan bermanfaat untuk melatih otot *triceps* dan *biceps*, sehingga saat menyerang menghasilkan power yang bagus.

### 3. Sit Up

Tabel 4 Hasil Tes *Sit Up* Atlet Anggar di UKM Universitas Jambi

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
28-30	Baik Sekali	3	30%
25-27	Baik	5	50%
21-24	Cukup	1	10%
18-20	Kurang	1	10%
<17	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel 4, hasil tes *sit up* atlet anggar di UKM Universitas Jambi dapat dijelaskan dari 10 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali ada 3 orang (30%), baik ada 5 orang (50%), kategori cukup ada 1 orang (10%), dan 1 orang termasuk dalam kategori kurang (10%). Manfaat *Sit Up* yang sudah kita kenal adalah membentuk otot perut kita, namun *sit up* juga sangat memberikan manfaat di olahraga anggar. Kekuatan otot perut pada saat melakukan serangan sangat berperan besar yang mempengaruhi kecepatan reaksi pada saat menyerang lawan

### 4. Kelincahan

Tabel 5 Hasil Tes Kelincahan Atlet Anggar di UKM Universitas Jambi

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
15,5-16,5	Baik Sekali	3	30%
16,6-17,5	Baik	3	30%
17,6-18,5	Cukup	3	30%
18,6-19,5	Kurang	1	10%
>19,5	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel 5, hasil tes kelincahan atlet anggar di UKM Universitas Jambi dapat dijelaskan dari 10 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali ada 3 orang (30%), baik ada 3 orang (30%), kategori cukup ada 3 orang (30%), dan 1 orang termasuk dalam kategori cukup (10%). Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah geraknya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah. Dalam olahraga anggar, seorang atlet harus dituntut memiliki kelincahan yang bagus, karena kelincahan akan menopang seluruh gerakan yang ada di olahraga anggar.

### 5. Tes VO2 Max

Tabel 6 Hasil Tes VO2 Max Atlet Anggar di UKM Universitas Jambi

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
49,3-52,5	Baik Sekali	0	0%
42,4-44,9	Baik	1	10%
36,5-41,9	Cukup	8	80%
31,5-35,7	Kurang	1	10%
<31,0	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel 6 hasil tes daya tahan atlet anggar di UKM Universitas Jambi dapat dijelaskan dari 10 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi baik ada 1 orang (10%), cukup ada 8 orang (80%), dan ada 1 orang termasuk dalam kategori kurang (10%).

Latihan daya tahan ini mengarahkan kita kepada dasar latihan fisik bagi seorang atlet. Daya tahan akan membuat menjadi sebuah pondasi bagi latihan yang akan dijalani atlet selanjutnya. Daya tahan kardiovaskuler ini merupakan komponen yang kompleks karena menyangkut fungsi jantung, paru-paru, dan kemampuan pembuluh darah dan pembuluh kapiler untuk mengirim oksigen ke seluruh bagian tubuh untuk membentuk energi guna menjaga rutinitas beban latihan.

## 6. Kelentukan

Tabel 7 : Hasil Tes Kelentukan Atlet Anggar di UKM Universitas Jambi

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
14-15	Baik Sekali	2	20%
12-13	Baik	1	10%
10-11	Cukup	4	40%
8-9	Kurang	3	30%
<8	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel 7 hasil tes kelentukan atlet anggar di UKM Universitas Jambi dapat dijelaskan dari 10 orang responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali ada 2 orang (20%), baik ada 1 orang (10%), kategori cukup ada 4 orang (40%), dan 3 orang termasuk dalam kategori kurang (30%).

Kelentukan atau flexibility sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian. Dalam olahraga anggar manfaat kelentukan tubuh sangat penting untuk mengurangi resiko cedera dalam berolahraga.

## 7. Daya Ledak

Tabel 8 Hasil Tes Daya Ledak Atlet Anggar di UKM Universitas Jambi

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
80-82	Baik Sekali	5	50%
75-79	Baik	2	20%
65-74	Cukup	1	10%
60-64	Kurang	2	20%
<60	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel 8, hasil tes daya ledak atlet anggar di UKM Universitas Jambi dapat dijelaskan dari 10 responden putra maupun putri yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali ada 5 orang (50%), baik ada 2 orang (20%), kategori cukup ada 1 orang (10%), dan 2 orang termasuk dalam kategori kurang (20%). Daya ledak otot merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja secara eksplosif. Tenaga ledak otot ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Atlet yang terlatih kekuatan otot dan kecepatannya akan menimbulkan daya ledak yang sangat bagus. Daya ledak di dalam olahraga anggar terjadi pada saat melakukan serangan dan juga menghindari serangan musuh.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek dasar yang mempengaruhi performa atlet, tidak terkecuali atlet Anggar di UKM Universitas Jambi sehingga dapat berlatih dengan optimal dan mampu menguasai teknik anggar dengan baik. Komponen kondisi fisik tersebut meliputi: Tes Kecepatan lari 60 meter, Push up, Sit up, Kelincahan, Daya Tahan, Kelentukan (flexibility), dan Daya Ledak.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa survei tingkat kondisi fisik pada atlet anggar di UKM Universitas Jambi terdapat 1 atlet (10%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (30%) dalam kategori baik, 4 atlet (40%) dalam kategori cukup, 1 atlet (10%) dalam kategori kurang baik, dan 1 atlet (10%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori cukup sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet anggar di UKM Universitas Jambi dalam kategori cukup.

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas pada hasil tes-tes Atlet Anggar di UKM Universitas Jambi kecepatan (lari 60 meter), push up, sit up, kelincahan, daya tahan, kelentukan, dan daya ledak. Maka hasil persentase hasil kondisi fisik terdapat 1 atlet (10%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (30%) dalam kategori baik, 4 atlet (40%) dalam kategori cukup, 1 atlet (10%) dalam kategori kurang baik, dan 1 atlet (10%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori cukup sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet anggar di UKM Universitas Jambi dalam kategori cukup.

## RUJUKAN

- Agung, Nugroho A. . (2010). *Standar Status Kondisi Fisik Atlet Cabor Perorangan Koni Daerah Istimewa Yogyakarta*. 51.
- Azidman, L. (2017). Permainan Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur Beserta Profil Kondisi Fisik Pemain. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35–39.
- Dhevangga Pristawan Abhimasta, Stanislause Wiriawan, O. (2020). Perbandingan Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Anggar Tahun 2018 Dan 2019 Koni Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3).
- Dwi Hartanto. (2014). *Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kanadela, S., & Ismalasari, R. (2020). *Profil Kondisi Fisik Atlet Anggar Putra Puslatda Jawa Timur Setelah Training From Home*. 81–89.
- Kurniawan, F. (2015). Analisis Secara Biomekanika Terhadap Kecepatan Kesalahan Pada Teknik Gerak Serang Dalam Pertandingan Anggar (Kajian Spesifikasi Senjata Floret). *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(1), 73–90.
- Kurniawan, F. (2019). *Mengenal Cabang Olahraga Klasik; Anggar MENGENAL CABANG OLAHRAGA Klasik; ANGGAR ( Salah Satu Olahraga Populer di Eropa )*. 1–184.
- Kurniawati, P., & Subagio, I. (2022). Status Kondisi Fisik Atlet Putri Panahan Puslatda Jawa Timur
- Puput Kurniawati. *Jurnal Prestasi Olahraga*.<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/47007%0A>
- <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/download/47007/39410>
- MARDIANTO, H. (2021). *Indonesia Journal of Sport Science and Coaching*. 03(02), 15–21.



- Mochamad Sajoto. (1999). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Pratama, G. P. (2021). Pengaruh latihan squad tump dan naik turun tangga terhadap daya ledak otot tungkai atlet anggar UKM Universitas Jambi. *Jurnal Score*, 1(1), 21–28.
- Rachmalia, D. S., Susilawati, D., & Lengkana, A. S. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pada Klub Tectona Kota Bandung. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2), 91–100. <https://doi.org/10.37058/sport.v6i2.6375>
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12540](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540)
- Wahyuni, S., & Donie. (2020). VO2MAX, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 1–13.