

**PENGARUH LATIHAN FISIK LAMPUNG BERJAYA TERHADAP
PENINGKATAN FISIK ATLET KABADDI LAMPUNG**

(Skripsi)

**Oleh
RAAFI BAITRIAWAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN FISIK LAMPUNG BERJAYA TERHADAP PENINGKATAN FISIK ATLET KABADDI LAMPUNG

Oleh

RAAFI BAITRIAWAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik lampung berjaya terhadap peningkatan fisik atlet kabaddi Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah *Eksperiment* Sampel yang digunakan sebanyak 16 orang atlet. Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan hasil uji pengaruh variabel pertama sebesar 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, kabaddi.*

ABSTRACT

***THE EFFECT OF THE LAMPUNG BERJAYA TRAINING ON PHYSICAL
IMPROVEMENT OF LAMPUNG KABADDI ATHLETES***

By

RAAFI BAITRIAWAN

This study aims to determine the effect of the Lampung Jaya training physical on the physical improvement of kabaddi athletes in Lampung.

The method used in this research is Experimental Sample used as many as 16 athletes. Data analysis used prerequisite test and t test.

The results showed the results of the first variable effect test were 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, kabaddi.*

**PENGARUH LATIHAN FISIK LAMPUNG BERJAYA TERHADAP
PENINGKATAN FISIK ATLET KABADDI LAMPUNG**

Oleh

RAAFI BAITRIAWAN

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2022

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN FISIK LAMPUNG
BERJAYA TERHADAP PENINGKATAN
FISIK ATLET KABADDI LAMPUNG

Nama Mahasiswa : Raafi Baitriawan

Nomor Pokok Mahasiswa : 1813051037

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing I

Dr. Frans Nurseto S, M.Psi
NIP 195812019871210001

Pembimbing II

Dr. Heru Sulianta, S.Pd., M.Or
NIP 19700525005011002

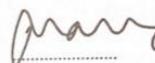
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd
NIP 197608082009121001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Frans Nurseto S, M.Psi.



Sekretaris : Dr. Heru Sulistianita, S.Pd., M.Or.



Penguji

Bukan Pembimbing : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Datuan Raja, M.Pd.

NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 04 Agustus 2022

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raafi Baitriawan
NPM : 1813051037
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Fisik Lampung Berjaya terhadap Peningkatan Fisik Atlet Kabaddi Lampung" tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumber nya dan di sebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apa bila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 25 Januari 2022

Yang membuat Pernyataan



Raafi Baitriawan
NPM 1813051037

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Raafi Baitriawan lahir di Desa Tambah Kerto Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung, 07 Juni 2000. Peneliti merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Suba'i, S.Pd dan Mei Sulastri, S.Pd

Pendidikan formal diawali pada tahun 2005 di TK Pertiwi Gading Rejo, kemudian melanjutkan studi di SD Negeri 7 Gading Rejo pada tahun 2006, setelah itu melanjutkan studi di SMP Negeri 2 Gading Rejo pada tahun 2012, dan pada tahun 2015 melanjutkan studi di SMA Negeri 2 Gading Rejo. Tahun 2018 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Tes SBMPTN.

Tahun 2021, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan praktik mengajar melalui Program Pengalaman Lapangan (PPL) di Tegal Sari, Kabupaten Pringsewu.

MOTTO

*“Jangan Bandingkan Prosesmu Dengan Orang lain Berani Capeklah Untuk
Sukses”*

(Raafi Baitriawan)

PERSEMBAHAN



Segala puji bagi Allah SWT
Shalawat serta salam tercurah kepada
Rasulullah Nabi Muhammad SAW

Kupersembahkan karya kecil ini
sebagai tanda cinta, kasih sayang, dan terimakasih kepada:

Bapak Suba'i dan Ibu Mei Sulastri yang selalu memberikan semangat dan dukungan yang tiada hentinya kepada saya, yang selalu memanjatkan doa-doa indahny demi kesuksesan saya, yang selalu memberikan nasihat-nasihat yang bermanfaat untuk kebaikan saya.

Semoga Bapak dan Ibu Sehat Selalu dan bisa melihat aku diwisuda.

Aku sayang kalian.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat diselesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Fisik Lampung Berjaya terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Kabaddi Lampung" adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Shalawat teriring salam semoga senantiasa tercurah untuk uswatun hasanah, nabiyallah, Muhammad SAW, seorang murabbi terbaik sepanjang masa yang semoga kita memperoleh syafa'atnya pada hari yang tiada perlindungan kecuali perlindungan Allah SWT.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Muhammad Sofwan Effendi, M.Ed., Selaku Plt. Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr.Sunyono, M.,Si., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
4. Dr. Heru Suistianta, S.Pd., M.Or, selaku ketua program studi Penjas Universitas Lampung.
5. Dr. Frans Nurseto S, M.Psi, selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi, saran, kesediaannya, kesabarannya dalam memberikan bimbingan, pengarahan, dan masukan selama proses penyusunan skripsi.
6. Dr. Heru Suistianta, S.Pd., M.Or, selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, saran, kesediaannya, kesabarannya dalam memberikan bimbingan, pengarahan, dan masukan selama proses penyusunan skripsi.
7. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku pembahas yang telah bersedia untuk memberikan kritik, saran dan motivasi selama penyusunan skripsi.

8. Dosen Program Studi Penjas FKIP Unila, serta Ketua Cabang Olahraga Kabaddi Lampung dan Atlet kabaddi lampung yang telah memberi ilmu pengetahuan dan membantu peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Ayahanda Suba'i, S.Pd., Ibunda Mei Sulastri, S.Pd., Risky Baityohidayat, S.Pd., dan Baitrick Sekar Arum selaku keluarga yang telah memberikan doa, semangat, dan inspirasi dalam menyelesaikan studi di Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
10. Terima kasih Nia Adelia selalu ada di samping membantu dalam keadaan apapun untuk berjuang di perkuliahan ini. Terima kasih patner segala patner semoga selalu menjadi seseorang wanita yang selalu mendampingi saya.
11. The member of Bhineka an Nia, Reki, Sad, Anggie, Rido dan member kontrakan Sandi, Roi, Agung, Farhan, Nanda, Theo, Yudha Terima kasih untuk semuanya selama perkuliahan memberi motivasi dan menemani saat susah maupun senang, menjadi sahabat yang baik seterusnya sukses selalu.
12. Teman seprogram studiku, PENJAS 2018 yang tidak kenal lelah selalu membantu dan memotivasi serta setia mendengar keluh kesah. Terimakasih atas kebersamaan nya selama ini.
13. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung mau pun tidak langsung.
14. Serta Almamater Tercinta Universitas Lampung

Akhir kata, penulis memohon maaf atas segala khilaf yang menyakiti. Saya menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih jauh dari kata kesempurnaan, namun saya berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiiin.

Bandar Lampung, 27 Januari 2022

Raafi Baitriawan
NPM 1813051037

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kabaddi	7
B. Latihan Fisik	9
C. Kondisi Fisik	16
D. Penelitian Relevan	21
E. Kerangka Berpikir.....	22
F. Hipotesis	23
III. METODE PENELITIAN	24
A. Metode Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel Penelitian	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian	25
D. Variabel Penelitian.....	25
E. Desain Penelitian	25

F. Definisi Operasional Variabel.....	26
G. Instrumen Penelitian	27
H. Teknik Pengumpulan Data.....	27
I. Teknik Analisis Data.....	32
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan.....	42
V. KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Tes <i>Push Up</i>	28
2. Norma <i>Sit Up</i>	29
3. Norma MFT <i>Beep Test</i>	32
4. Data Tes Awal.....	36
5. Bagan Deskripsi Data Hasil Tes Awal.....	37
6. Data Tes Akhir	37
7. Bagan Deskripsi Data Hasil Tes Akhir	38
8. Persentase Peningkatan	38
9. Uji Normalitas	39
10. Uji Homogenitas	40
11. Hasil Uji Hipotesis	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Lapangan	9
2. Lapangan <i>Women</i> dan <i>Men</i>	9
3. Desain Penelitian.....	26
4. <i>Push Up</i>	28
5. <i>Sit Up</i>	29
6. <i>Back Up</i>	30
7. <i>Squat Jump</i>	30
8. Atlet sedang melakukan tes <i>Push Up</i>	60
9. Atlet sedang melakukan tes <i>Back Up</i>	60
10. Atlet sedang melakukan tes <i>Sit Up</i>	61
11. Atlet sedang melakukan tes <i>Squat Jump</i>	61
12. Atlet sedang melakukan tes <i>Bleep Test</i>	62
13. Foto Bersama Panitia	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	51
2. Data Tes Awal.....	53
3. Data Tes Akhir	54
4. Uji Normalitas	55
5. Uji Pengaruh.....	56
6. Surat Izin Penelitian	58
7. Surat Balasan Penelitian.....	59
8. Foto Penelitian	60

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas pelatihan jasmani, ialah aktivitas jasmani untuk memperkaya serta tingkatan kemampuan serta ketrampilan gerak bawah ataupun gerak ketrampilan (Bangun, 2016). Dari penafsiran tersebut bisa disimpulkan bahwa 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. Dalam memperoleh prestasi berolahraga banyak aspek-aspek yang mempengaruhinya, semacam kondisi fisik, metode, taktik, serta mental. Prestasi olahraga pasti di dasari dengan adanya program latihan yang baik. latihan merupakan point penting dalam pencapaian prestasi atlet.

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.

Lampung berjaya adalah sekelompok anggota yang di dalamnya kebanyakan anggota koni lampung yang bekerjasama untuk memajukan olahraga kabaddi lampung. Melalui latihan fisik yang berencana dirancang dengan baik, pelatih dan anggota lampung berjaya dapat menyusun atau mengatur komponen-komponen latihan yang lebih tepat, dan membantu pelatih didalam menentukan puncak latihan yang tepat pada pertandingan-pertandingan yang menjadi sasaran diantara pertandingan utama. Latihan yang rutin salah satu pendorong untuk atlet bisa meningkatkan prestasi olahraga di daerah, regional maupun nasional. Berkenaan dengan itu, perlu suatu usaha yang kongkrit guna meningkatkan pencapaian prestasi atlet kabaddi, KONI Lampung melalui peningkatan kualitas pelatih dan latihan. Olahraga kabaddi masih jarang di kenal indonesia maka dari itu untuk memperkenalkan olahraga ini lampung berjaya ikut serta dalam memajukan olahraga kabaddi, dengan membentuk team kabaddi pertama di lampung.

Kabaddi adalah permainan olahraga beregu luar ruangan yang dimainkan dengan bidang tanah alami, Kabaddi dimainkan di lapangan berukuran 10 x 13 meter untuk pria dan 8 x 12 meter untuk wanita, lapangan dibagi oleh garis tengah menjadi dua bagian yang sama. Setiap tim harus terdiri dari tidak lebih dari 12 pemain Tujuh pemain di setiap sisi berpartisipasi, dan permainan dimainkan menjadi dua bagian masing-masing 20 menit (Sultana & Kumar, 2020). Dalam Kabaddi, semua tim bergantian mengirim seorang pemain (yang disebut sebagai "raider") ke area lawan. raider akan mencoba untuk menyentuh

pemain lawan, lalu kembali ke areanya sendiri. (Khanna, 1996) pemain terlibat dalam menangkap, menahan, dan mengunci lawan dan menonton tindakan merampok rekan satu timnya. Jika seorang raider atau seorang catcher diserbu atau ditangkap, dia harus menonjol di blok duduk. Olahraga kabaddi membutuhkan fisik yang sangat prima maka dari itu kondisi fisik atlet harus baik.

Dalam upaya meningkatkan kualitas manusia yang diwujudkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, menanamkan sifat baik, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan suatu kebanggaan untuk tanah air, perlu adanya suatu pembinaan dan pengembangan olahraga yang pada dasarnya bertujuan untuk memperbaiki prestasi yang ada pada dunia olahraga.

Khususnya para atlet mereka harus benar-benar giat berlatih dan menjaga kondisi fisiknya sebelum dan sesudah bertanding sehingga pada saat bertanding mereka mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan kemampuan yang dihasilkan pada saat berlatih. Setiap atlet harus memiliki kondisi jasmani dan rohani yang sehat sehingga dalam keadaan sehat dapat melakukan segala aktifitas tanpa mengalami hambatan yang cukup berarti. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu unsur pendukung dalam pencapaian yang optimal berbagai macam kegiatan. Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi atlet. Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (strength), daya tahan (endurance). komponen kondisi fisik harus dapat dikembangkan guna menunjang prestasi atlet (Harsono, 2017).

Komponen- komponen kondisi fisik tersebut harus dilatih pada awal pelaksanaan latihan fisik sebagai pondasi awal dalam mencapai prestasi. Setelah kondisisi fisik terbentuk, maka akan mempermudah pelatih dalam menyusun program latihan selanjutnya yang berkaitan dengan teknik, taktik, dan mental. 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.

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 karenkan 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 latihan dapat meningkatkan fisik mereka, dengan mengetahui berapa berpengaruhnya latihan fisik terhadap penikatkan fisik atlet.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas, dapat di idenifikasikan permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya pengaruh latihan fisik lampung berjaya dalam meningkatkan kondisi fisik atlet kabaddi Lampung .
2. Belum diketahuinya peningkatan kondisi fisik bagi atlet kabaddi Lampung.
3. Belum diketahuinya sejauh mana kondisi fisik atlet-atlet kabaddi lampung.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan keterbatasan yang ada pada peneliti, perlu ada batasan masalah agar ruang lingkup penelitian ini menjadi lebih jelas. Penelitian ini dibatasi pada permasalahan yaitu suatu program latihan fisik yang sudah di buat oleh lampung berjaya dalam meningkatkan kondisi fisik atlet

kabaddi. Komponen kondisi fisik yang akan dibahas dalam penelitian ini terdiri atas: sit-up, push-up, back-up, squat dan bleep test.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan fisik lampung berjaya dalam meningkatkan kondisi fisik atlet kabaddi Lampung?
2. Apakah ada peningkatan kondisi fisik bagi atlet kabaddi Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang ada , maka tujuan dalam penelitian sebagai ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan fisik lampung berjaya di cabang olahraga kabaddi dalam meningkatkan kondisi fisik atlet.
2. Untuk mengetahui peningkatan kondisi fisik bagi atlet kabaddi.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian di harapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis.

1. Manfaat teortis

Hasil penelitian ini dapat membuktikan secara ilmiah tentang pengaruh latihan fisik lampung berjaya untuk meningkatkan kondisi fisik atlet kabaddi

2. Manfaat praktis

- a. Bagi pelatih dan pembina olahraga kabaddi, penelitian ini dapat jadi masukan untuk menyusun latihan fisik agar dalam memberikan latihan

menggunakan landasan yang ilmiah sehingga waktu latihan lebih efektif dan efisien sehingga mencapai prestasi yg lebih baik.

- b. Bagi atlet pada umumnya dapat mengetahui pengaruh latihan fisik dan manfaat dari latihan peningkatan fisik ini dapat lebih mudah untuk memajukan prestasi.
- c. Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat menambah informasi masyarakat dalam upaya mensosialisasikan permainan kabaddi serta meningkatkan kemampuan fisik mereka dalam bermain kabaddi

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kabaddi

Olahraga kabaddi berasal dari India yang diperkirakan sudah ada sejak 4.000 tahun yang lalu. Secara harfiah, kabaddi berasal dari kata *kai pidi* berarti 'berpegangan tangan'. Kabaddi merupakan olahraga antar tim dengan waktu 2x20 menit dengan istirahat lima menit antar babak. Tim dengan skor tertinggi adalah pemenangnya. Kabaddi mulai dikompetisikan pada ajang Asian Games sejak 1990. Kabaddi adalah 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 beregu populer yang mudah dipelajari dan melibatkan banyak kontak fisik. Dibutuhkan area bermain kecil, 14 pemain (tujuh di setiap sisi) ambil bagian dan tidak ada peralatan yang diperlukan.

Dimensi lapangan bermain adalah 12,5 x 10 m (untuk dewasa) dibagi dengan garis tengah menjadi dua sama besar bagian (masing-masing 6,25 x 10) (Dey et al., 1993). Para ahli lain mengatakan ukuran lapangan laki-laki 10 x 13 dan wanita 8 x 12. Jika di setiap setengah adalah wilayah tim (satu untuk perampok dan yang lainnya untuk pembela). Permainan diawasi oleh seorang wasit, dua wasit dan seorang pencetak gol.

Pihak yang memenangkan undian memiliki pilihan untuk mengirim perampok mereka terlebih dahulu, atau memilih pihak tertentu. Raider mengambil inspirasi semaksimal mungkin dan kemudian bergerak ke sisi lain lapangan, mengucapkan mantra 'Kabaddi' terus menerus tanpa inspirasi lebih lanjut, untuk mencoba menyentuh salah satu pemain bertahan. Para pembela mencoba untuk menahan raider di dalam area mereka dan raider mencoba untuk memaksa jalan

kembali ke sisinya sendiri tanpa menghentikan nyanyian. Jika raider dapat kembali ke areanya setelah menyentuh bek, poinnya adalah dikreditkan ke grupnya dan orang yang disentuh dikeluarkan dari permainan. Di sisi lain, pertahanan kelompok mendapat poin jika mereka dapat menahan raider kemudian harus drop out. Jika seorang pemain dikeluarkan dari satu sisi, seorang pemain yang sebelumnya tersingkir dari grup lawan kemudian bergabung kembali dengan timnya sendiri. Seseorang dari setiap kelompok secara bergantian menyerang sisi yang berlawanan.

Proses ini berlanjut sampai sebuah tim berhasil memadamkan seluruh tim lawan. Sisi yang sukses kemudian dikreditkan dengan dua poin tambahan (Lona). Juga jika ada pemain yang keluar dari garis batas selama permainan berlangsung, atau jika ada bagian tubuhnya yang menyentuh tanah di luar garis batas, dia akan keluar (kecuali selama pertarungan). Sisi yang mencetak poin maksimum di akhir permainan dinyatakan sebagai pemenang. Waktu bermain adalah 2 x 20 menit (40 menit) dengan interval 5 menit.

Tugas tim penyerang:

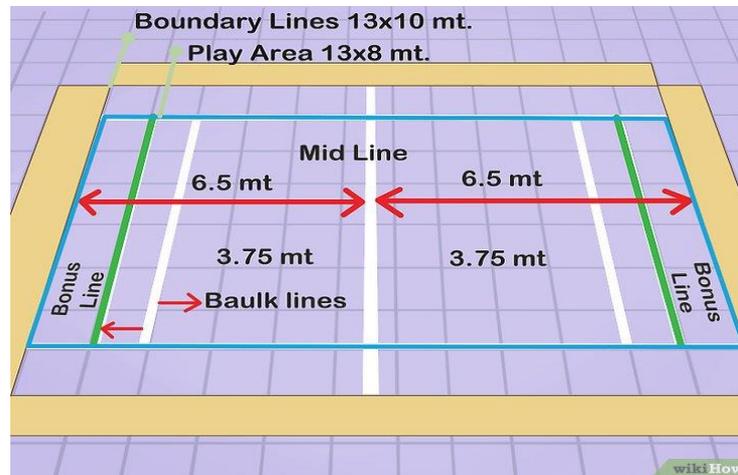
1. Tugas raider (penyerang) adalah menyentuh pemain lawan dan garis tengah.
2. Raider boleh menyentuh atau menendang ke lawan.
3. Ketika tidak bisa kembali ke Baulk Line, raider harus keluar.
4. Raider harus teriak “kabaddi” dalam satu tarikan napas.
5. Untuk mendapatkan poin tambahan, raider harus menyentuh bonus line.

Yang dilakukan oleh tim bertahan:

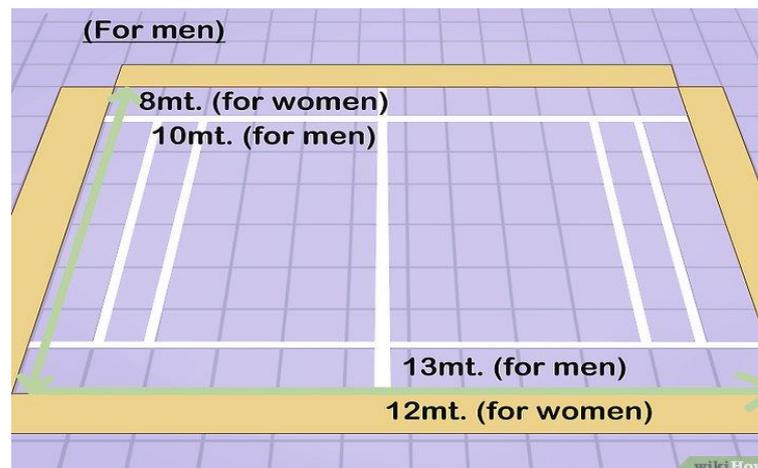
1. Mencegah raider menyentuh garis tengah.
2. Tim bertahan boleh mendepak atau menarik kaki raider.
3. Raider yang tumbang harus keluar dari permainan.

Kabaddi membutuhkan stamina fisik yang luar biasa, kelincahan, kemahiran individu, koordinasi neuromuskular, kapasitas paru-paru, refleks yang cepat, kecerdasan dan kehadiran pikiran dari pihak penyerang dan pembela (Dey et al., 1993). Karena kabaddi adalah jenis olahraga intermiten, itu membutuhkan

ketahanan aerobik, anaerobik dengan fisik yang dibangun dengan baik. Maka peneliti mengharapkan dapat mengetahui tingkat kondisi fisik atlet kabadi.



Gambar 1. Bentuk Lapangan
Sumber: Dokumen Pribadi



Gambar 2. Lapangan women and men
Sumber: Dokumen pribadi

B. Latihan Fisik Lampung Berjaya

Latihan yang disusun oleh lampung berjaya adalah sesuatu yang sangat menjadi pedoman yang harus dilakukan oleh seorang pelatih. Hal ini yang selalu dilakukan pelatih yang berkompeten, latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan. Hal ini disebabkan program latihan merupakan alat yang sangat penting bagi pelatih

dalam usaha mengarahkan latihan yang terorganisir dengan baik (Gustian et al., 2020). Pedoman latihan yang direncanakan untuk mencapai performa terbaik dari seorang atlet dalam suatu kompetisi (Lubis, 2013), dan membantu pelatih agar melaksanakan latihan tetap berada pada rencana yang telah ditetapkan (Martens, 2004). Berdasarkan pernyataan tersebut, latihan fisik adalah cara untuk melaksanakan latihan dengan efektif dan efisien sehingga harapannya bisa mencapai target yang telah ditetapkan.

Latihan fisik lampung berjaya yaitu selaku rencana sebaliknya secara khusus dalam kaitannya dengan penilaian, program didefinisikan selaku sesuatu unit atau satuan aktivitas yang ialah realisasi ataupun implementasi dari sesuatu kebijakan, berlangsung dalam proses yang berkesinambungan, serta terjadi dalam suatu organisasi yang mengaitkan sekelompok orang (Arikunto, 2008).

Latihan fisik lampung berjaya merupakan faktor awal yang wajib terdapat demi tercapainya kegiatan penerapan sebab dalam program tersebut sudah dilansir sebagian aspek ialah:

1. Terdapatnya tujuan yang mau dicapai,
2. Terdapatnya kebijakan- kebijakan yang harus diambil dalam pencapaian tujuan itu,
3. Terdapatnya aturan- aturan yang dipegang dengan prosedur yang wajib dilalui.
4. Terdapatnya ditaksir anggaran yang perlu ataupun diperlukan,
5. Terdapatnya strategi dalam penerapan. Latihan dapat berbentuk suatu yang berupa nyata (tangible) ataupun berupa abstrak (intangible), semacam prosedur. Dalam riset ini, program yang diartikan merupakan program pembinaan cabang berolahraga terukur yang telah dicoba oleh pusat pelatihan yang terletak di Provinsi Lampung.
6. Menciptakan serta memelihara sistem program latihan berolahraga yang nyaman serta sukses berarti tugas buat program latihan lampung berjaya agar tidak cuma bisa mengakses pembinaan berolahraga, tetapi di jamin kalau pelatihan mereka hendak terlatih secara handal serta bermutu. Sistem yang mumpuni merupakan sistem yang silih bersinergi antar komponen.

Program latihan Berolahraga dalam pencapaian prestasi berolahraga yang optimal diperlukan tahap yang berkepanjangan. Berikut ini merupakan tahap tahapannya ialah: pemasangan, pembibitan, pembinaan atlet (Aji, 2013 dalam Shava, 2017).

Latihan fisik lampung berjaya hal yang penting dalam memberikan latihan, latihan fisik sangat penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Latihan yang teratur dapat mencapai kondisi fisik yang tinggi dan terarah dengan memperhatikan tipe latihan, intensitas, waktu latihan dan frekuensi latihan. Dalam Kondisi fisik ada suatu komponen yang sangat menentukan prestasi atlet adalah ketahanan otot (muscular endurance) dan ketahanan jantung paru (cardiovascular endurance).

(Lahinda et al., 2020) menjelaskan “Daya tahan jantung paru dapat tercapai ketika adanya peningkatan melalui tenaga aerobik maksimal (Volume Oksigen Max) dan anaerobik. Oleh karena itu dalam meningkatkan daya tahan jantung paru perlu diberikan suatu bentuk pola latihan yang spesifik yang secara efektif dapat lebih menjamin keberhasilan pada cabang olahraga yang ditekuni. (Harsono, 1988) “Pola latihan yang dilakukan dalam meningkatkan daya tahan jantung paru ialah interval training. Interval training ialah suatu proses latihan yang sangat penting dimasukkan kedalam satu agenda latihan. Oleh sebab itu dampak yang baik akan didapatkan bagi perkembangan ketahanan maupun stamina atlet.

Tujuan latihan fisik lampung berjaya yang tersusun ingin dicapai dalam olahraga kabaddi meliputi 3 tahap tujuan yaitu :

1. Tujuan tahap satu yaitu meningkatkan kemampuan kondisi fisik, teknik bermain dan menyiapkan atlet untuk latihan yang lebih maju pada tahap berikutnya.
2. Tujuan tahap kedua yaitu memertahankan kondisi fisik, meningkatkan dan mengembangkan penguasaan keterampilan dalam situasi latihan atau pertandingan serta memiliki prestasi pada pertandingan yang diikuti.

3. Tujuan tahap ketiga yaitu menghilangkan kelelahan fisik dan mental serta menyiapkan atlet memasuki pada tahap persiapan latihan berikutnya.

Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi. Dalam hal ini, dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi yang optimal. Sekarang ini, telah berkembang suatu istilah yang lebih populer dari physical build-up, yaitu physical conditioning yaitu pemeliharaan kondisi/keadaan fisik. Kondisi fisik adalah prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Mochamad Sajoto (1988: 57), bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

Kelenturan, yaitu daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Contoh latihannya upper Body Flexibility Exercises.

Reaksi (reaction), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, syaraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya lawan yang harus ditangkap.

Keseimbangan (balance), adalah kemampuan seseorang mengandalkan organ-organ syaraf otot, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian tergelincir. Dalam olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan, baik dalam menghilangkan maupun mempertahankan keseimbangan. Dalam kegiatan olahraga terdapat dua macam. Kedua bentuk keseimbangan ini seringkali sangat dibutuhkan dalam olahraga. Untuk mengembangkan dan meningkatkan kelincahan atlet, salah satunya harus mengembangkan terlebih dahulu adanya keseimbangan tubuh, terutama keseimbangan dinamis. Keseimbangan dinamis yang baik akan dapat menghindarkan seseorang jatuh, apabila gerakan berubah secara tidak terduga.

Power merupakan kombinasi dari hasil kekuatan dan kecepatan otot. Jika dua orang atlet dapat mengangkat barbells seberat 50 kg, akan tetapi yang seorang dapat mengangkat lebih cepat dari yang lain maka dia dikatakan memiliki power yang lebih baik daripada orang yang mengangkatnya lambat. Power adalah kemampuan otot untuk mengerajikan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dengan demikian oleh karena power merupakan kombinasi dari hasil kekuatan dan kecepatan maka untuk memperkembangkan power, atlet harus mengembangkan kekuatan dan kecepatannya. Beberapa bentuk latihan untuk mengembangkan power diantaranya adalah dengan melakukan latihan beban/barbells (12 - 16 RM), atau latihan kekuatan (8 - 12 RM) dan dilanjutkan dengan latihan kecepatan.

Beberapa bentuk latihan pliometrik khusus untuk tungkai adalah sebagai berikut :

1. Lompat kodok (frog leap); dari sikap jongkok menolak dengan kedua kaki ke atas dan depan sejauh-jauhnya.
2. Jingkat; berjingkat-jingkat pada satu kaki dengan menekankan pada tinggi dan jauhnya lompatan.
3. Hop; memantul-mantul sejauh mungkin dengan kedua kaki bergantian.
4. Lompat dari atas bangku atau meja.

Kelincahan (agility), kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah secepat-cepatnya dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Harsono:1988). Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dan dengan koordinasi yang baik, maka dapat dikatakan bahwa kelincahannya cukup baik.

Cara latihan untuk meningkatkan komponen kelincahan atau agilitas, dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain dengan ; berlari bolak-balik secepat- cepatnya (shuttle run), atau lari bolak-belok (zig-zag run) dan lain-lain.

Kecepatan (speed), Waktu reaksi adalah waktu yang dibutuhkan antara mulai adanya rangsang sampai terjadinya gerakan. Menurut Harsono (1988), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Latihan untuk kecepatan gerak dalam olahraga bulutangkis salah satunya adalah dengan cara melakukan gerakan secepat-cepatnya. Contohnya lari sprint.

Daya tahan (endurance), Ada 2 macam daya tahan, yaitu :

1. Daya tahan umum (general endurance), yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
2. Daya Tahan khusus (local endurance), yaitu kemampuan seseorang dalam berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
3. Daya tahan otot (muscular power), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum dalam waktu singkat

Latihan untuk meningkatkan daya tahan diantaranya adalah ; *fartlek*, *interval training*, dan *cross country*.

1. *Fartlek* Disebut juga *speed play*, yaitu suatu sistem latihan endurance yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang. Ini salah satu bentuk latihan yang sangat baik untuk mengembangkan daya tahan hampir pada semua cabang olahraga, terutama cabang olahraga yang memerlukan daya tahan.

Menurut penciptanya, *fartlek* dilakukan di alam terbuka yang ada bukit-bukit, belukar, tanah rumput, tanah lembek dan sebagainya. Maksudnya adalah bahwa *fartlek* tersebut bukan dilakukan pada jalan raya atau trek yang pemandangannya membosankan. Sebaiknya latihan *fartlek* dilakukan

pada awal-awal musim latihan jauh sebelum masa pertandingan atau preseason. Tetapi ada pula beberapa pelatih yang memberikan latihan fartlek ini pada musim-musim peningkatan juara atau menjelang pertandingan sebagai variasi latihan guna menghindari kejenuhan dalam menghadapi latihan yang relatif padat.

Interval *training* adalah latihan atau sistem latihan yang diselingi interval-interval berupa masa istirahat. Jadi dalam pelaksanaannya adalah ; istirahat - latihan - istirahat - latihan - istirahat dan seterusnya. Interval *training* merupakan cara latihan yang penting untuk dimasukkan ke dalam program latihan keseluruhan. Banyak pelatih menganjurkan menggunakan interval training untuk melaksanakan latihan karena hasilnya sangat positif untuk mengembangkan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan interval dapat berupa latihan lari (interval *running*) dapat pula dilakukan dalam program weight training maupun *circuit training*.

Beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam internal training, yaitu;

1. intensitas/beban latihan
2. lamanya latihan
3. repetisi/ulangan latihan, dan
4. recovery internal (masa istirahat diantara latihan)

Beban latihan dapat diterjemahkan kedalam tempo, kecepatan dan beratnya beban. Sedangkan lamanya latihan dapat dilihat dari jarak tempuh atau waktu, Repetisi dapat ditinjau dari ulangan latihan yang harus dilakukan; kemudian masa istirahat adalah masa berhenti melakukan latihan/istirahat diantara latihan-latihan tersebut.

Contoh interval *training* untuk *endurance* yang dilakukan dalam lari (interval *running*):

1. Jarak lari : 400 meter

2. Tempo lari: 75 detik
3. Repetisi : 12 kali
4. Istirahat : 3 5 menit

Bentuk latihan interval ini harus disesuaikan dengan kemampuan atlet yang bersangkutan.

C. Kondisi Fisik

1. Hakekat Kondisi Fisik

Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai ladaan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

2. Komponen kondisi fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang diketahui dengan penilaian yang berbentuk tes pengukuran.

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina perkembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek dikemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai keuntungan,

diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan faktor yang utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet walaupun tidak meninggalkan aspek lain seperti aspek teknik, taktik, dan aspek mental. Kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet berbeda-beda, untuk dapat memiliki, memelihara dan meningkatkan kondisi fisik dengan baik, manusia harus berusaha dan juga memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Kusriyani (2004: 13) menerangkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu :

a. Faktor Latihan

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari latihan atau bekerja yang dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat jumlah beban atau pekerjaannya (Harsono, 1986 : 27) Salah satu yang paling penting dari latihan, harus dilakukan secara berulang-ulang dan meningkatkan beban atau tahanan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya. Latihan harus ditekankan kepada komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya ledak (power), stamina dan lain-lain faktor yang penting guna pengembangan fisik secara keseluruhan atlet. Demikian pula yang dikatakan oleh J.M. Ballesteros (1979), bahwa tujuan dari latihan adalah meningkatkan kekuatan, kelenturan, daya gerak dan ketahanan (Junusul Hairy, 1989: 67). Harsono (1988: 100-101) tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu:

1. Latihan Fisik (*physical training*)

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat penting, oleh karena tanpa kondisi yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, dayatahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), power. Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet tersebut.

2. Latihan Teknik (*technical training*)

Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik adalah latihan yang di khusus kan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga harus dilatih dan dikuasai secara sempurna.

3. Latihan Taktik (*tactical training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentukbentuk dan formasi-formasi permainan serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4. Latihan Mental (*psychological training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor di atas, sebab, betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat tercapai. Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (*maturitas*) atlet serta perkembangan emosional dan impulsif; misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya.

b. Kebiasaan Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara, yaitu: (1) Selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya, (2) Makan makanan yang higienis dan mengandung gizi misalnya empat sehat lima sempurna. (Kusriyani, 2004 : 13)

c. Faktor Lingkungan

Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan social ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat

melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari 17 semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam (Djoko Pekik Irianto, 2004 : 8).

4. Pembentukan kondisi fisik

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar. Di samping itu, pengembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, cabang olahraga, gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet. Mengembangkan kondisi fisik membutuhkan kualifikasi pelatih profesional sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek negatif di kemudian hari. Latihan fisik yang baik adalah olahraga yang dilakukan secara teratur dengan memperhatikan kemampuan tubuh dan sesuai dengan takaran berolahraga. Kita lihat di lapangan, para atlet sering melakukan pelatihan fisik yang berlebihan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi suatu kejuaraan atau pertandingan dalam waktu yang singkat.

Olahraga kabaddi merupakan olahraga *body-contact* sehingga kemungkinan terjadi cedera pada saat bertanding relatif besar. Untuk itu, dalam pertandingan diperlukan atlet kabaddi yang berkualitas. Kualitas atlet kabaddi dipengaruhi oleh kualitas fisik dan kualitas psikis. Kualitas fisik antara lain ditentukan oleh kebugaran otot dan kebugaran 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.

D. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. (Purnomo, 2019) “PENGARUH PROGRAM LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN KONDISI FISIK ATLET BOLATANGAN PORPROV KUBU RAYA”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program pelatihan pada peningkatan kondisi fisik atlet bolatangan porprov kubu raya. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hipotesis dari data yang telah dikumpulkan sesuai dengan teori dan konsep sebelumnya. Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimental. Populasi penelitian ini adalah semua atlet bola tangan Universitas, berjumlah 12 atlet. Dari hasil uji t dapat diketahui bahwa Sig (0,000) < 0,05. Perbedaan ini menunjukkan bahwa program pelatihan meningkatkan kondisi fisik atlet. Besarnya perubahan kondisi atlet handball dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata pre test yaitu sebesar 45,49 dengan post test 54,54. Diketahui bahwa peningkatan kondisi fisik atlet handball Kubu Raya adalah 9,05 atau 19,89% setelah diberikan program latihan.
2. (Lahinda et al., 2020) “PENGARUH PROGRAM LATIHAN PENINGKATAN DAYA TAHAN JANTUNG PARU PADA UKM TINJU”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan interval terhadap daya tahan jantung paru dalam melakukan Shadow Boxing pada kelompok hemoglobin normal pada UKM tinju mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan One-Group Pretest-Posttest Design. Dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh selama 16 kali pertemuan, latihan interval melakukan Shadow Boxing yang maksimal dengan menggunakan analisis uji-t. Berdasarkan hasil analisis data perhitungan uji t diperoleh nilai sig 0,000 < 0,05 dengan thitung = 13,361 > ttabel = 1.729. dapat dilihat ada perbedaan signifikan antara daya tahan jantung paru dalam melakukan Shadow Boxing sebelum dan sesudah latihan interval dengan peningkatan sebesar 35.95 ml/kg/menit. Sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh

yang signifikan latihan interval terhadap daya tahan jantung paru dalam melakukan Shadow Boxing pada UKM Tinju mahasiswa Penjaskesrek Universitas Musamus.

E. Kerangka Berfikir

Menurut Buchari (2006) kerangka berpikir adalah dasar pemikiran dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta, observasi dan telaah kepustakaan. Kerangka berpikir juga menggambarkan alur pemikiran penelitian dan memberikan penjelasan kepada pembaca mengapa memiliki anggapan seperti yang dinyatakan dalam hipotesis. Pencapaian prestasi dalam olahraga tidak dicapai dengan begitu saja dan dalam waktu yang singkat, melainkan harus bertahap dan secara kontinyu. Prestasi maksimal tentunya perlu faktor-faktor pendukung di dalamnya, begitu juga untuk program pembinaan prestasi olahraga kabadi di Lampung. Komponen-komponen kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan, maupun pemeliharannya. Olahraga kabaddi membutuhkan kemampuan kondisi fisik meliputi fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, power, reaksi, koordinasi, keseimbangan, kelentukan dan daya tahan. Setiap atlet kabaddi harus mempunyai seluruh komponen kondisi fisik, yang berfungsi memudahkan kerja otot dalam hubungannya dengan permainan kabaddi.

Kondisi fisik yang bagus dalam setiap sesi latihan dan pertandingan mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik tergantung dari program latihan dan kesadaran atlet itu sendiri untuk tetap siap menjaga kondisi fisiknya yang baik, sehingga kondisi fisik memiliki kedudukan yang penting selain mental, teknik dan taktik. Penelitian ini memfokuskan pada kondisi fisik. Namun, seorang pelatih juga harus memperhatikan bagaimana cara program pembinaan yang cukup baik dan menerapkan teori-teori kondisi fisik yang ada.

F. Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 37). Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. H1 : Ada pengaruh program latihan lampung berjaya dalam meningkatkan kondisi fisik atlet kabaddi Lampung.
2. H2 : Ada peningkatan kondisi fisik bagi atlet kabaddi Lampung.

III. METODE PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat Arikunto (2010:207). Sedangkan menurut Consuelo (1993: 93) penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “One Groups Pretest-Posttest Design”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, Karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberiperlakukan (Sugiyono, 2009: 64).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Populasi dalam penelitian ini atlet kabaddi Provinsi Lampung. Populasi pada penelitian ini adalah atlet kabadi yang berjumlah 16 atlet .

2. Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Arikunto (2010) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Dengan pertimbangan waktu, tenaga, biaya, instrumen penelitian, dan tujuan penelitian, maka peneliti mengambil sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Kabaddi Lampung. Adapun dalam penelitian ini cara pengambilan sampel adalah dengan teknik total sampling yaitu mengikutsertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel (Arikunto, 2002). Sehingga mengikut sertakan semua atlet kabaddi putra dan putri yang berjumlah 16 atlet.

C. Tempat dan Waktu

1. Tempat

Penelitian ini dilakukan di lapangan dan gedung PKOR Lampung.

2. Waktu

Pelaksanaan penelitian 5 juli 2021 sampai 10 agustus 2021

D. Variabel Penelitian

Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran pada penelitian. Obyek tersebut sering disebut gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun tingkatannya disebut variabel (Sutrisno Hadi, 1990). Variable yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan komponen aspek kondisi fisik kabaddi, yaitu:

1. Latihan Fisik Lampung Berjaya (X)
2. Peningkatan Kondisi Fisik (Y)

E. Desain Penelitian

Rancangan *one group pretest-posttest design* ini terdiri atas satu kelompok yang telah ditentukan. Di dalam rancangan ini dilakukan tes sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberi perlakuan disebut prates dan sesudah perlakuan disebut pascates. Adapun pola penelitian metode *one group pretest-posttest design* menurut Sugiyono (2013:75) sebagai berikut:

O1 X O2

O1 = nilai prates (sebelum perlakuan)

X = model pembelajaran *talking stick*

O2 = nilai pascates (setelah diberi perlakuan)



Gambar 3. Desain Penelitian

F. Definisi Operasional Vaiabel

1. Kekuatan

Tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktifitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, pencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan, kecepatan. Demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi optimal.

2. Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan jantung paru adalah kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan jantung paru disebut juga kebugaran aerobik atau daya tahan kardiorespirasi, atau daya tahan kardiovaskuler. Tes daya tahan aerobik menggunakan *Multistage Fitness Test (Bleep Test)*, tujuannya untuk mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru yang ditunjukkan melalui pengukuran konsumsi oksigen maksimal (*VO2 max*).

G. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan diperoleh hasilnya (Suharsimi Arikunto, 1986;174). Dalam penelitian ini pengumpulan datanya menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Alat ukur yang digunakan adalah:

Kekuatan cara mengukurnya dengan tes seperti :

1. Push up
2. Sit up
3. Back up
4. Squat jump
5. Daya tahan endurance (*bleep tes*)

H. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2006 : 69) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan dalam pengumpulan data penelitiannya. Lebih lanjut dikatakan Arikunto (2006: 69) bahwa untuk memperoleh data-data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data-data yang salah menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula.

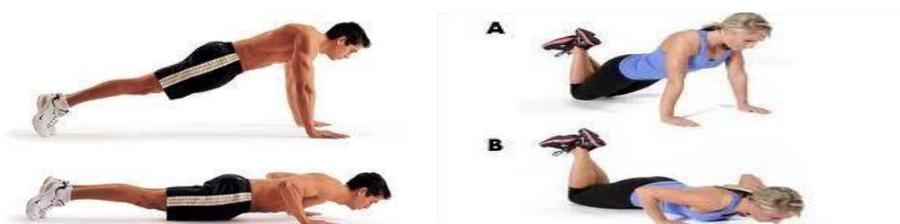
1. Kekuatan

Dalam tes daya tahan otot lengan

a. *Push Up*

1. Tujuan : Mengukur komponen daya tahan lokal lengan(*ekstenser*)
2. Alat/fasilitas : Bidang yang datar, alat tulis
3. Pelaksanaan :
 - a. Orang coba berbaring dengan sikap telungkup, kedua tangan dilipat disamping badan.

- b. Kedua tangan menekan lantai dan diluruskan, sehingga badan terangkat, sedangkan sikap badan dan tungkai merupakan garis lurus. Setelah itu turunkan badan dengan cara membengkokkan lengan pada siku, sehingga dada menyentuh lantai.
 - c. Lakukan gerak tersebut secara berulang-ulang dan kontinu sampai orang coba tak dapat mengangkat badannya lagi.
4. Skor : Jarak jangkauan yang terjauh yang dapat dicapai oleh orang coba dari dua kali percobaan, yang diukur dalam cm.



Gambar 4. *Push UP*

Sumber : Tes dan Pengukuran (Pasaribu, 2015)

Tabel 1. Norma Tes *Push Up*

Score	Putra	Kriteria	Putri
5	>60	Sempurna	>55
4	46 – 59	Baik sekali	41 – 45
3	40 – 45	Baik	35 – 40
2	36 – 39	Cukup	30 – 34
1	<35	Kurang	<29

Sumber : Tes dan Pengukuran (Pasaribu, 2015)

2. *Sit Up*

- a. Tujuan : Mengukur daya tahan otot lokal perut
- b. Alat/fasilitas : Matras
- c. Pelaksanaan : Orang coba tidur terlentang, kedua tangan saling berkaitan dibelakang, kedua kaki dilipat sehingga lutut membentuk sudut 90 derajat. Seorang pembantu memegang erat-erat kedua pergelangan kaki orang coba dan menekannya pada saat orang coba bangun. Orang coba berusaha bangun sehingga duduk dan kedua siku dikenakan pada kedua lutut dan kemudian dia kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang sampai orang coba

tak mampu mengangkat badannya lagi. Perhatikan agar sikap tungkai selalu membentuk sudut 90 derajat, pada waktu melakukan sit up.

- d. Skor : Jumlah gerakan sit-ups yang betul, yang dapat dilakukan oleh orang coba.



Gambar 5. Tes sit up

Sumber : Tes dan pengukuran (Pasaribu, 2015)

Tabel 2. Data Normatif untuk *Test Sit-Up*

Score	Putra	Kriteria	Putri
5	>78	Sempurna	>61
4	70 – 77	Baik sekali	56 – 60
3	50 – 69	Baik	40 – 55
2	40 – 49	Cukup	35 – 39
1	20 – 39	Kurang	30 – 34

Sumber : Tes dan pengukuran (Pasaribu, 2015)

3. *Back up*

- Tujuan : Untuk mengukur otot bagian belakang (punggung)
- Alat/fasilitas : Kertas, bolpoin, stopwatch.
- Pelaksanaan : Orang coba tidur dengan posisi tengkurep dengan kedua tangan berada di belakang kepala sambil berkaitan. Lalu orang coba mengangkat tubuhnya ke belakang dengan bantuan pinggang. Lakukan gerakan ini sampai orang coba tidak dapat mengangkat tubuhnya lagi.



Gambar 6. Back up
Sumber : (Iii & Penelitian, 2015)

4. *Squat jump*

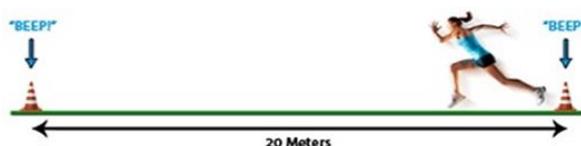
- a. Tujuan : Mengukur komponen daya tahan lokal otot tungkai
- b. Alat/fasilitas : Sebidang datar/ruangan, alat tulis
- c. Tester : 1 orang merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan : Teste coba berada pada sikap jongkok dengan salah
- e. satu tumit menyentuh pantatnya, dan kaki yang lainnya berada didepan, sedangkan kedua tangan saling berkait diletakan dibelakang kepala, pandangan ke depan. Orang coba melompat keatas sehingga kedua tungkai lurus, lalu mendarat dengan kedua kaki menyilang kedepan dan belakang, sehingga pantat menyentuh tumit kaki yang belakang. Lakukan gerakan ini berulang-ulang dengan sikap kaki bergantian, samai orang coba tak dapamelompat lahi secara sempurna, seperti ketentuan tersebut diatas.
- f. Skor : Dihitung dengan Jumlah gerakan *squat jump* yang benar.



Gambar 7. *Squat jump*
Sumber :(Iii & Penelitian, 2015)

5. Daya tahan aerobik
 - a. Tujuan : Untuk menilai kapasitas maksimal aerobik ($VO_2 Max$).
 - b. Alat dan bahan
 1. Tempat (Space) out door dengan ukuran jarak yang bermarga 20m permukaan yang datar, rata dan tidak licin.
 2. Cone
 3. Formulir pencatat tes
 4. boolpoin
 5. Sound pengeras suara.
 - c. Tester
 1. Pengambil waktu sesuai kebutuhan
 2. 5 orang pencatat hasil sekaligus merangkap sebagai pengawas.
 - d. Prosedur Pelaksanaan tes :
 1. Pertama-tama ukurlah jarak sepanjang 20 meter dan diberi tanda pada kedua ujungnya dengan kerucut atau tanda lain sebagai tanda jarak. Siapkan pita suara dan kaset.
 2. Mulailah menghidupkan mesin pemutar audio dan kemudian masukan kaset yang telah tersedia, periksa ketepatan waktunya terlebih dahulu.
 3. Berlanjut dengan penjelasan ringan mengenai pelaksanaan tes, yang mengatarkan pada perhitungan mundur selama 5 detik setelah itu kaset mengeluarkan tanda “tut” tunggal pada beberapa interval yang teratur. Para testi diharapkan berusaha agar dapat sampai keujung yang berlawanan (disebrang) bertepatan dengan saat “tut” yang pertama berbunyi. Kemudian testi harus meneruskan berlari pada kecepatan yang sudah diatur dengan terdengarnya bunyi “tut” berikutnya.
 4. Setelah mencapai waktu selama satu menit, interval waktu diantara kedua bunyi “tut” akan berkurang, sehingga dengan demikian kecepatan lari harus makin ditingkatkan. Kecepatan lari pada menit pertama disebut level 1, kecepatan pada menit ke dua disebut level

- 2, dan seterusnya. Masing-masing level berlangsung meningkat sampai level 21.
5. Testi harus selalu menempatkan satu kaki tepat pada atau dibelakang tanda meter ke 20 pada akhir tiap kali lari.
 6. Tiap testi harus meneruskan lari selama mungkin sampai tidak mampu lagi mengikuti dengan kecepatan yang telah diatur, Apabila testi gagal mencapai jarak dua langkah menjelang garis ujung pada saat terdengar bunyi “tut”, testi masih diberikan kesempatan, jika masih ketiga kali testi tidak mencapai batas lari, maka testi ditarik mundur dan selesai.
- e. Penilaian Jumlah terbanyak dari level dan balikan sempurna yang berhasil diperoleh dicatat sebagai skor peserta tes. Kemudian dikategorikan sesuai dengan hasil perolehan tes (Harsuki, 2003 dalam Suharjana, 2013).



(Prof. Dr. Muchsin Doewes, Su,AIFO,MARS 1999)

Tabel 3. Norma MFT *Beep Test*

NO	NORMA	PRESTASI	
		PUTRA	PUTRI
1	Baik Sekali	>50.4	>48.3
2	Baik	46.0 – 50.3	25.1 – 48.2
3	Sedang	43.8 – 45.9	40.3 – 44.1
4	Kurang	41.5 – 43.7	35.6 – 39.3
5	Kurang Sekali	<41.4	<35.5

I. Analisis Data

Untuk menganalisis data di dalam penelitian ada dua jenis analisis data yang dapat digunakan, yaitu analisis data statistik dan analisis nonstatistik. Analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang diterapkan untuk menganalisa,

mengumpulkan, menyusun dan menyajikan data penyelidikan yang berwujud angka-angka untuk menjawab hipotesis penelitian.

Data yang sudah terkumpul dari hasil pengumpulan data, perlu diolah datanya karena data yang didapat masih berupa data mentah, maka data tersebut dianalisis menggunakan uji korelasi. Tetapi sebelum melakukan uji analisis menggunakan rumus korelasi, penelitian ini terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat untuk mengetahui kelayakan data, yakni dengan melakukan uji normalitas.

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan yang dikenal dengan uji lilliefors. Suatu data dikatakan berdistribusi normal bila $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% maka data tersebut berdistribusi normal. (Sudjana, 2012 : 148) .

2. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen.

Homogenitas dicari dengan uji F

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan rumus :

Dk pembilang: n-1 (untuk varians terbesar)

Dk penyebut: n-1 (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F. Dengan kriteria pengujian jika :

$F_{hitung} > F_{tabel} =$ tidak homogen

$F_{hitung} < F_{tabel} =$ homogen

Pengujian homogenitas ini bila F_{hitung} lebih kecil (<) dari F tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F_{hitung} (>) dari F tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

3. Uji T

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas (X1, X2, ...) terhadap variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2015:273), bila sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test. Menurut Sugiyono (2015:272) Pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya :

Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk separated, maupun pool varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 2$.

- a. Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test pool varian
- b. Bila $n_1 = n_2$, varian tidak homogen $\alpha \neq \alpha$ dapat digunakan rumus separated varian atau pooled varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
- c. Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma \neq \sigma$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separated varian. Harga t sebagai pengganti t-

tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan dk (n1-1) dan dk (n2-1) dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.

Ketentuannya bila $t\text{-hitung} \leq t\text{-tabel}$, maka H_0 diterima dan tolak H_a

Berikut rumus t-test yang digunakan:

$$T_{\text{hitung}} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \times S_1^2 + (n_2 - 1) \times S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan:

\bar{X} : Rerata kelompok eksperimen A

\bar{X} : Rerata kelompok eksperimen B

S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A

S_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B

n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A

n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya maka pada bab ini dikemukakan simpulan, implikasi dan saran sebagai berikut.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan hasil:

1. Terdapat pengaruh latihan fisik lampung berjaya yang signifikan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet kabaddi lampung.
2. Terdapat peningkatan kondisi fisik atlet kabaddi lampung dengan mengetahui 21,9% berpengaruhnya latihan fisik lampung berjaya.

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 mereka. Dari hasil uji t dapat diketahui bahwa 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 peningkatan kondisi fisik

B. Saran

Agar hasil penelitian ini lebih mendalam dan komperensif sebaiknya dilakukan penelitian lanjutan dengan menambah sampel dan variabel.

1. Hasil penelitian ini diharapkan untuk pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) olahraga khususnya dalam program latihan lampung berjaya terhadap peningkatan kondisi fisik dan memberikan sumbangan

pemikiran dan pengetahuan dalam bidang olahraga dan dapat membantu pelatih dalam memberikan latihan unsur kondisi fisik yang tepat untuk meningkatkan daya tahan otot.

2. Hasil penelitian dapat diharapkan dapat memberi kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan khususnya metode kepelatihan terutama dalam meningkatkan kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- A.N.S Thomas. 1992. *Tanaman Obat Tradisional Untuk Kebugaran*. Kanisius, Yogyakarta.
- Apta Mylsidaya. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabeta, Bandung.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Karya, Jakarta.
- Ballesteros, J.M. 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Terjemahan SOS. PT Enka Parahiyangan, Jakarta.
- Bangun, S. Y. 2016. Peran pendidikan jasmani dan olahraga pada lembaga pendidikan Indonesia. *British Journal of Sports* 6: 156–166.
- Boihaqi,U. 2017. pengaruh program latihan peningkatan daya tahan jantung paru pada UKM Tinju mahasiswa. *Journal of Sports Medicine* 2: 121–135.
- Bompa Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Toronto, Kendal.
- Buchari, Alma. 2006. *Manajemen Olahraga*. Alfabeta, Bandung:
- Dey, S. K., Khanna, G. L. 1993. Morphological and physiological studies on Indian national kabaddi players. *British Journal of Sports Medicine*, 4: 237–242.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Fenanlampir dan Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV Andi Offset, Yogyakarta.
- Harsono. 2017. *Kepeleatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya Offset, Bandung.
- Harsuki .2015. *Kepeleatihan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Khanna, G. L. 1996. A study of physiological responses during match play in Indian national kabaddi players. *British Journal of Sports Medicine*, 3: 232–235.
- Kusriyani. 2004. *Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik*. Andi Offse, Yogyakarta.
- Lahinda, J., Musamus, U., & Wasa, C. 2020. Penelitian kondisi fisik. *British Journal of Sport and Exercise Science*, 1: 7–13.

- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud irektorat Jendral Pendidikan Tinggi Proye Pengembangan LPTK, Jakarta.
- Pasaribu, A. M. N. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan Pendidikan dan Sosial. Banten
- Pieter, H.Z dan Lubis, N.L. 2013. *Pengantar Psikologi*. Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Purnomo, E. 2019. Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 2: 29-36
- Rainer Martens. 2004. *Succesful Coaching*. Human Kinetics, United State.
- Shava, Ikhvanus.,Kusuma, Donny WiraYudhadanRustiadi, Tri. 2017. Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6: ,102-104.
- Sevilla, G Consuelo dkk. 1993. *Pengantar metode Pennelitian*. UI-PRESS, Jakarta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media, Yogyakarta.
- Sultana, M. N., & Kumar, P. P. S. P. 2020. Effects of skill related training on cardiovascular endurance and vital capacity of Kabaddi players. *International Journal of Physical Education, Sport, and Health*. 7: 226–229
- International Journal of Physical Education, Sports and Health.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. FIK Universitas Negeri, Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi .1990. *Metodologi Research Jilid I*. Andi Offset, Yogyakarta.