

PROFIL KONDISI FISIK ATLET PUTRI SQUASH SUMATERA UTARA MENUJU PON XXI ACEH-SUMUT

Oleh

Natalia Natasha¹, Fajar Apollo Sinaga¹, Zulaini¹, Nurman Hasibuan¹, Puji Ratno¹

¹Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: natalianatasha343@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kondisi fisik atlet Pelatda Sumut cabang olahraga Squash Putri untuk persiapan PON Tahun 2024 Aceh-Sumut. Subjek dalam penelitian ini adalah Atlet Pelatda cabang olahraga Squash untuk persiapan PON Tahun 2024 Aceh-Sumut yang berjumlah 2 atlet Putri. Pengambilan data untuk tingkat kondisi fisik menggunakan item tes kecabangan yang berasal dari KONI Sumut. 19 Item tes kecabangan yang digunakan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kondisi fisik. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 atlet Putri Pelatda cabang olahraga Squash untuk persiapan PON Tahun 2024 Aceh-Sumut. Hasil tes Kelentukan rata-rata 2 atlet (100%) termasuk kategori baik sekali, balance rata-rata 1 atlet (50%) termasuk kategori baik sekali, tes daya tahan otot perut rata-rata 2 atlet (100%) termasuk kategori kurang, tes daya tahan otot lengan rata-rata 1 atlet (50%) dengan kategori sedang, tes power otot tungkai rata-rata 1 atlet (50%) kategori baik, tes daya tahan otot kaki rata-rata 2 atlet (100%) kategori baik sekali, tes kecepatan rata-rata 2 atlet (100%) kategori baik sekali, tes core rata-rata 2 atlet (100%) kategori baik sekali, tes daya tahan rata-rata 1 atlet (50%) kategori baik dan kurang, tes kelincahan rata-rata 1 atlet (50%) kategori baik sekali, tes reaksi rata-rata 2 atlet (100%) kategori baik sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet Squash Putri Sumatera Utara 2024 sudah berada pada kategori baik. Pembinaan latihan fisik diperoleh dengan hasil baik. Hal ini menunjukkan hasil evaluasi yang dilakukan sesuai dengan program latihan yang telah ditetapkan.

Kata kunci: Profil, Kondisi Fisik, Squash

A. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik secara terencana dan terstruktur disebut sebagai olahraga yang mana tujuannya untuk bukan hanya membuat tubuh bugar, tetapi juga memperoleh prestasi. Menurut Giriwijoyo (2005:30) olahraga ialah rangkaian gerak yang dilakukan individu secara sadar dan terstruktur untuk peningkatan skill fungsional dan menyatukan komunitas dan individu, sehingga menyatukan perbedaan budaya.

Squash ialah salah satu olahraga permainan menggunakan tembok, raket dan modal sebagai media bermain. Menurut Nuryadi (2006, hlm. 1) Squash menjadi permainan yang dimainkan dua atau empat orang secara bergantian memukul bola ke dinding. Tiap

pemain bergilir menunggu hasil pantulan ke dinding yang dipukul lawan, sehingga pemain harus siaga dan aktif bergerak mundur, maju, lompat dengan kata lain pengontrolan diri, agar tidak terjadinya benturan. Menurut Gouttebarga, V., Moen, M., Boschman, J., & Kantebeen, M. (2013) Squash adalah salah satu cabang olahraga permainan yang membutuhkan kombinasi antara kekuatan fisik, kelincahan, daya tahan, dan kecepatan reaksi. pemain squash sering mengalami cedera pada otot dan sendi akibat intensitas latihan dan pertandingan yang tinggi.

Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh-Sumut diimplementasikan tahun 2024 merupakan salah satu ajang olahraga terbesar di Indonesia, yang mempertemukan atlet terbaik dari seluruh provinsi. Salah satu cabang olahraga pada PON XXI adalah squash. Squash adalah olahraga yang menuntut kecepatan, kelincahan, serta daya tahan tubuh yang tinggi, baik pada otot kaki, tubuh bagian atas, dan kekuatan kardiovaskular. Untuk tercapainya prestasi secara optimal, atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima, karena kualitas permainan akan sangat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran dan kesiapan fisik secara keseluruhan. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57) kondisi fisik ialah salah satu syarat yang urgensi dilakukan sebagai peningkatan prestasi atlet, dengan kata lain sebagai landasan titik tolak awal olahraga prestasi.

Atlet putri squash Sumatera Utara memiliki potensi yang besar untuk bersaing di ajang PON XXI. Namun, persiapan yang matang dan optimal dalam aspek fisik sangat diperlukan agar mereka dapat bersaing dengan atlet dari provinsi lain yang juga memiliki kualitas tinggi. Selain itu, pengembangan kemampuan kardiovaskular dan pemulihan tubuh yang cepat setelah pertandingan juga merupakan hal yang tidak kalah penting. Sugiyono (1993:221) menyatakan kemampuan fisik ialah kemampuan fungsi organ tubuh yang merujuk pada keadaan atau tingkat kebugaran tubuh personal yang mencakup skill tubuh melakukan aktivitas fisik secara optimal dan efisien.

Namun, meskipun atlet putri squash Sumatera Utara memiliki potensi besar, ada beberapa tantangan yang masih dihadapi dalam hal kondisi fisik. Masalah lainnya adalah kurangnya latihan fisik yang terfokus dan evaluasi rutin terkait kebugaran fisik, yang seringkali menghambat perkembangan atlet dalam mencapai kondisi fisik terbaik.

Kondisi fisik yang kurang optimal juga dapat menyebabkan atlet mudah kelelahan, rentan terhadap cedera, serta kesulitan dalam mempertahankan kualitas permainan pada set-set berikutnya. Oleh karena itu, evaluasi kondisi fisik atlet secara menyeluruh, yang

.....
melibatkan aspek kekuatan, ketahanan, kelincahan, dan kardiovaskular, sangat penting untuk mengetahui kelemahan yang harus diperbaiki. Penyesuaian program latihan yang tepat akan sangat membantu dalam meningkatkan kondisi fisik atlet, sehingga mereka dapat tampil maksimal dalam menghadapi kompetisi PON XXI Aceh-Sumut 2024.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dimana deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggambarkan, menjelaskan, dan menganalisis data kuantitatif untuk memahami suatu fenomena menurut Suharsimi Arikunto (2006:312) Fakta yang akurat menjadi obyek penelitian. Waktu Penelitian dilakukan pada tahun 2024. Penelitian ini mempunyai subjek yaitu atlet putri squash pelatda jangka panjang PON XXI dengan jumlah 2 orang.

Instrumen menjadi alat yang dipergunakan untuk pengumpulan data, sampai hasil yang baik untuk diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 192). Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini melalui pengukuran dan tes. Tes kemampuan fisik atlet putri squash Sumatera Utara sesuai tes kemampuan secara general yakni:

- a. Kekuatan (*strenght*)
- b. Daya tahan (*endurance*)
- c. Kecepatan (*speed*)
- d. Kelentukan (*flexibility*)
- e. Daya ledak (*explosive power*)

Sedangkan jenis tes yang dilakukan 2 atlet putri squash Sumatera Utara menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024 adalah:

1. Tes berat badan
2. Tes Tinggi Medan
3. Tes dan pengukuran otot lengan dengan tes *push-up*
4. Tes dan pengukuran kelentukan dengan tes *sit and reach*
5. Tes dan pengukuran kecepatan dengan tes lari 20m.
6. *Core plank test* Mengukur daya tahan otot penstabil punggung/inti.
7. *Triple Hoop Jump* pengukur daya ledak otot tungkai.
8. *Grip Strength*
9. *Sit up*
10. *Bleep test*

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berdasarkan data sekunder. Untuk mengetahui berapa persen besarnya kondisi fisik atlet putri *squash* sumatera utara dengan rumus frekuensi sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Frekuensi total atau keseluruhan

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Data diperoleh melalui hasil tes dan pengukuran kondisi fisik dari atlet putri squash yang berpartisipasi dalam PON XXI tahun 2024 di Sumatera Utara. Berikut tabel distribusi nilai tes profil kondisi fisik atlet putri squash Sumatera Utara menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024:

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Dan Nilai Tes Profil Kondisi Fisik Atlet Putri *Squash* Sumatera Utara Menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024

No	Komponen Kondisi Fisik	Instrumen Tes	Kategori	Presentase
1	Kelentukan	<i>V Sit And Reach</i>	Baik Sekali	100,00%
2	Kelentukan	<i>Shoulder And Wrist</i>	Baik Sekali	100,00%
3	Keseimbangan	<i>Stork Balance Test (Kanan)</i>	Baik Sekali	50,00%
4	Keseimbangan	<i>Stork Balance Test (Kiri)</i>	Baik Sekali	50,00%
5	Daya Tahan Otot Perut	<i>Sit Up 120 Detik</i>	Kurang	100,00%
6	Daya Tahan Otot Lengan	<i>Grip Strength (Kanan)</i>	Baik	50,00%
7	Daya Tahan Otot Lengan	<i>Grip Strength (Kiri)</i>	Sedang	50,00%
8	Daya Tahan Otot Lengan	<i>Push Up</i>	Sedang	100,00%
9	Daya Tahan Otot Lengan	<i>Medicine Ball</i>	Baik Sekali	50,00%
10	Daya Ledak Otot Tungkai	<i>Triple Jump (Kanan)</i>	Baik	50,00%
11	Daya Ledak Otot Tungkai	<i>Triple Jump (Kiri)</i>	Baik	50,00%
12	Daya Tahan Otot Kaki	Duduk Pada Tembok	Baik Sekali	100,00%
13	Kecepatan	Lari 20m	Baik Sekali	100,00%
14	Kecepatan	Lari 300m	Baik	50,00%

15	Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Inti	<i>Core Plank</i>	Baik Sekali	100,00%
16	Vo2 Max	<i>Bleep Test</i>	Baik	50,00%
17	Kelincahan	<i>Agility Side Step</i>	Baik Sekali	50,00%
18	Reaksi	<i>WBR – Visual</i>	Baik Sekali	100,00%
19	Reaksi	<i>WBR – Audio</i>	Baik Sekali	100,00%

Berdasarkan Tabel 1 mengenai presentase komponen kondisi fisik atlet putri squash Sumatera Utara menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024 bahwa atlet putri squash kontingen Sumatera Utara memiliki nilai presentase hasil tes kondisi fisik dari Distribusi Frekuensi tes fisik dengan uraian berikut ini : Kelentukan 100,00% Baik Sekali , Keseimbangan 50,00% Baik Sekali , Daya Tahan Otot Perut Kurang 100,00%, Daya Tahan Otot Lengan Sedang 100,00%, Daya Ledak Otot Tungkai 100,00% Baik, Daya Tahan Otot Kaki 100,00% Baik Sekali, Kecepatan 100,00% Baik Sekali, Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Inti 100,00% Baik Sekali, Vo2 Max 50,00% Baik, Kelincahan 50,00% Baik Sekali, dan Reaksi 100,00% Baik Sekali. Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa atlet putri squash Sumatera Utara menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024 memiliki rata-rata persentase kondisi fisik Baik Sekali sebesar 57% dari 19 komponen kondisi fisik yang menjadi sumber data pada penelitian ini.

Tabel 2

Norma Tes Profil Kondisi Fisik Atlet Putri *Squash* Sumatera Utara Menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024

No	Komponen Kondisi Fisik	Instrumen Tes	Kategori	Rentang
1	Kelentukan	<i>V Sit And Reach</i>	Baik Sekali	>27
2	Kelentukan	<i>Shoulder And Wrist</i>	Baik Sekali	>11,75
3	Keseimbangan	<i>Stork Balance Test (Kanan)</i>	Baik Sekali	>50
4	Keseimbangan	<i>Stork Balance Test (Kiri)</i>	Baik Sekali	>50
5	Daya Tahan Otot Perut	<i>Sit Up 120 Detik</i>	Kurang	94-50
6	Daya Tahan Otot Lengan	<i>Grip Strength (Kanan)</i>	Baik	55-46
7	Daya Tahan Otot Lengan	<i>Grip Strength (Kiri)</i>	Sedang	45,99-36
8	Daya Tahan Otot Lengan	<i>Push Up</i>	Sedang	44-35
9	Daya Tahan Otot Lengan	<i>Medicine Ball</i>	Baik Sekali	>410
10	Daya Ledak Otot Tungkai	<i>Triple Jump (Kanan)</i>	Baik	8,06-7,16

11	Daya Ledak Otot Tungkai	<i>Triple Jump</i> (Kiri)	Baik	8,06-7,16
12	Daya Tahan Otot Kaki	Duduk Pada Tembok	Baik Sekali	>5,01
13	Kecepatan	Lari 20m	Baik Sekali	>3
14	Kecepatan	Lari 300m	Baik	39,29-46,11
15	Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Inti	<i>Core Plank</i>	Baik Sekali	>12
16	Vo2 Max	<i>Bleep Test</i>	Baik	54-50
17	Kelincahan	<i>Agility Side Step</i>	Baik Sekali	>37
18	Reaksi	<i>WBR – Visual</i>	Baik Sekali	>0,298
19	Reaksi	<i>WBR – Audio</i>	Baik Sekali	>0,298

Berdasarkan Tabel 2 mengenai norma pada komponen kondisi fisik atlet putri squash Sumatera Utara menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024 bahwa atlet putri squash kontingen Sumatera Utara memiliki nilai norma dari hasil rentang tes kondisi fisik dari tes fisik dengan uraian berikut ini : V Sit And Reach >27, Shoulder And Wrist >11,75, Stork Balance Test (Kanan) >50, Stork Balance Test (Kiri) >50, Sit Up 120 Detik >50, Grip Strength (Kanan) 94-50, Grip Strength (Kiri) 55-46, Push Up 45,99-36, Medicine Ball >410, Triple Jump (Kanan) 8,06-7,16, Triple Jump (Kiri) 8,06-7,16, Duduk Pada Tembok >5,01, Lari 20m >3, Lari 300m 39,29-46,11, Core Plank >12, Bleep Test 54-50, Agility Side Step >37, WBR – Visual >0,298, WBR – Audio >0,298. Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa atlet putri squash Sumatera Utara menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024 memiliki rata-rata rentang norma kondisi fisik Baik Sekali komponen kondisi fisik yang menjadi sumber data pada penelitian ini.

2. Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putri squash Sumut berada dalam kategori baik. Hal ini disebabkan oleh latihan serta persiapan yang matang pada saat sebelum PON dilaksanakan. Atlet putri Squash Sumut melakukan banyak latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik mereka dalam menghadapi pertandingan yang akan mendatang. Namun masih banyak yang perlu diperbaiki dalam hal meningkatkan kondisi fisik atlet putri Squash Sumut. Seperti minimnya fasilitas lapangan untuk latihan teknik, terbatasnya pelatihan di luar daerah dan kurangnya jam terbang bagi atlet squash Sumut. Atlet adalah individu yang secara khusus dilatih untuk berkompetisi dalam cabang olahraga tertentu, untuk peningkatan kemampuan mental dan fisik guna mencapai

performa yang optimal. Harsono (1988) Atlet adalah individu dengan kemampuan fisik dan mental yang terlatih untuk bertanding dalam cabang olahraga tertentu. Mereka dilatih melalui latihan yang sistematis dan berkesinambungan untuk meningkatkan kemampuan motorik, keterampilan teknis, dan daya tahan tubuh dalam berkompetisi.

Squash ialah cabang olahraga permainan kompetitif yang dimainkan saat luang, olahraga ini menyenangkan dilakukan karena memiliki gerakan dinamis, cepat dan perlu usaha stabil. Permainan ini berasal dari Inggris yang ditemukan di tahun 1830 di Harrow Scholl London Inggris. *Squash* pertama sekali masuk ke Indonesia pada tahun 1948. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa 1 atlet putri memiliki profil kondisi fisik baik, 1 atlet putri memiliki profil kondisi fisik sedang, sehingga dapat dikatakan profil atlet putri *squash* Sumatera Utara menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024 secara keseluruhan adalah baik.

a. Profil Kelentukan

Profil kelentukan atlet putri *squash* Sumatera Utara PON XXI tahun 2024 memiliki kategori baik sekali. Dengan kategori baik sekali disebabkan oleh seringnya Latihan kelentukan yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak tubuh. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Winda Utami dalam Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pantai: Studi Pada Tingkat Daya Tahan, Koordinasi, Kelentukan, Kekuatan, dan Daya ledak bahwa dengan kelentukan yang baik, atlet bisa meningkatkan kelincahan, responsivitas, dan daya tahan atlet. Kekurangan kelentukan dapat menyebabkan pergerakan yang salah dan masalah kronis. Menurut Kaila & Koenig (2003), kelentukan adalah kemampuan tubuh melakukan gerak sendi berbagai arah, yang penting untuk meningkatkan mobilitas tubuh dan mendukung gerakan yang lebih efisien dan efektif.

b. Profil Keseimbangan

Profil keseimbangan atlet putri *squash* Sumatera Utara PON XXI tahun 2024 memiliki kategori baik sekali. Dalam kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi tubuh dengan stabil, baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Latihan yang dilakukan oleh atlet untuk menjaga keseimbangan yaitu seperti berdiri pada satu kaki, latihan keseimbangan, maka hasil penelitian bisa menunjukkan tingkat keseimbangan yang sangat baik. Latihan tersebut membantu meningkatkan kekuatan otot inti, fleksibilitas,

dan koordinasi. Sejalan dengan penelitian Abdul Alim dalam melihat tingkat kemampuan keseimbangan atlet menyatakan bahwa dengan memiliki keseimbangan yang bagus maka atlet akan mampu melakukan gerakan dengan maksimal dan tepat sasaran. Keseimbangan menurut Harsono (1998:58), ada dua macam : Keseimbangan statis adalah kemampuan seseorang mempertahankan keseimbangan dengan ruang gerak yang biasanya sangat kecil, seperti hasdstand, Keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dari satu titik ke titik lain atau ruangan dengan mempertahankan keseimbangan.

c. Profil Daya Tahan Otot Perut

Profil Daya tahan otot perut atlet putri squash Sumatera Utara PON XXI tahun 2024 memperoleh kategori kurang. Dengan kategori kurang disebabkan oleh kurangnya latihan fisik yang menargetkan otot-otot perut, seperti latihan inti (core training) atau latihan kekuatan. Hal ini membuktikan bahwa kemampuan atlet masih sangat butuh peningkatan pada tahapan sangat baik sehingga atlet dapat menunjukkan performanya semaksimal mungkin dalam perlombaan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhea Safitri Rachmalia dkk dalam melihat kondisi fisik atlet bola voli putri Tectona menunjukkan bahwa daerah perut memiliki faktor yang sangat penting mencapai 50% . Tanpa otot perut yang kuat badan tidak akan memiliki keseimbangan dalam menopang otot-otot lain dalam tubuh. Untuk menjaga kesimbangan tubuh, ketangkasan dan koordinasi gerakan, dapat dilatih dalam penguatan otot yang mengatur poros tubuh dan perut secara efektif. Latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot perut salah satunya adalah sit-up Latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot perut salah satunya adalah dengan latihan sit-up (Meiriawati, N. 2013). Kekuatan otot perut merupakan kemampuan otot yang memungkinkan pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi maksimum untuk mengatasi beban atau tahanan.

d. Profil Daya Tahan Otot Lengan

Profil Daya tahan otot lengan atlet putri squash Sumatera Utara PON XXI tahun 2024 memperoleh kategori sedang. Dengan kategori sedang di sebabkan oleh kurangnya Latihan daya tahan otot lengan berfokus pada meningkatkan kemampuan otot lengan untuk bekerja dalam jangka waktu lama tanpa kelelahan, misalnya push up, plank dan latihan gym yang sangat minim. Sejalan demgan penelitian yang dilakukan oleh Winda

Utami dalam Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pantai: Studi Pada Tingkat Daya Tahan, Koordinasi, Kelentukan, Kekuatan, dan Daya ledak bahwa kekuatan otot lengan mempengaruhi keberhasilan pukulan. Hal ini membuktikan bahwa Daya tahan otot lengan atlet masih sangat butuh peningkatan sehingga atlet dapat menunjukkan performanya semaksimal mungkin dalam perlombaan. Otot lengan merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga prestasi. Menurut Hadi, M., Prasetyo, B., & Sutrisno, R. (2013) yang mengatakan bahwa daya tahan otot lengan sangat berperan dalam setiap gerakan olahraga yang kita laksanakan.

e. Profil Daya Ledak Otot Tungkai

Profil daya ledak otot tungkai atlet putri squash Sumatera Utara PON XXI tahun 2024 memperoleh kategori baik. Dengan kategori baik di sebabkan oleh kurangnya Latihan daya ledak otot tungkai berfokus pada peningkatan kekuatan eksplosif, kelincahan, dan kecepatan otot-otot kaki. Hal ini membuktikan bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai atlet masih butuh peningkatan hingga tahapan sangat baik sehingga atlet dapat menunjukkan performanya semaksimal mungkin dalam perlombaan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wismiarti dalam melihat Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli bahwa daya ledak otot merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga karena daya ledak akan menentukan seberapa kuat orang memukul, mendorong, mengangkat dan sebagainya Daya ledak otot tungkai merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan tendangan depan dalam olahraga beladiri, semakin baik daya ledak otot tungkai, maka semakin bagus tendangan depan atlet tersebut (Ihsan, 2017). Daya tahan secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama.

f. Profil Kecepatan

Profil kecepatan atlet putri squash Sumatera Utara PON XXI tahun 2024 memperoleh kategori baik sekali. Dengan kategori baik sekali di sebabkan oleh seringnya latihan kecepatan yang di lakukan dengan program latihan sprint interval training, fartlek training, ladder drills dll yang berhubungan dengan latihan kecepatan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhea Safitri Rachmalia dkk dalam melihat kondisi fisik atlet bola voli putri Tectona menunjukkan bahwa kemampuan bergerak atlet dengan

kemungkinan tercepat dapat dikatakan sebagai kecepatan bergerak. Tiga elemen di dalam kecepatan yaitu frekuensi bergerak, waktu reaksi, dan kecepatan menempuh suatu jarak tujuan. Menurut Gambetta (1991), Kecepatan adalah kemampuan bergerak dalam waktu singkat dengan jarak yang jauh, yang melibatkan elemen kecepatan reaksi dan kecepatan gerakan. Kecepatan yang baik memerlukan latihan dan pengkondisian yang tepat agar tubuh bisa bergerak secara efisien dan maksimal dalam waktu singkat.

g. Profil Kelincahan

Profil kelincahan atlet putri squash Sumatera Utara PON XXI tahun 2024 memperoleh kategori baik sekali. Dengan kategori baik sekali di sebabkan oleh seringnya Latihan kelincahan (agility) berfokus pada kemampuan tubuh untuk bergerak cepat dan berubah arah dengan kontrol yang baik. Sejalan dengan penelitian Juwita Agustin dalam Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Cone Drill Terhadap Kelincahan Atlet Bolavoli Putri Pbv Retno Dumillah Kabupaten Madiun menyatakan bahwa atlet yang memiliki kelincahan yang baik dapat menghasilkan gerakan yang efektif dimana kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan adalah skill pengubahan posisi secara cepat, efisien, dan terkendali, dengan kemampuan untuk menyesuaikan gerakan sesuai dengan situasi dan tuntutan fisik yang ada dalam waktu yang singkat (Wade & Noh 2016). Dalam olahraga seperti squash, kelincahan sangat penting untuk memungkinkan pemain bergerak cepat, menghindari cedera, dan merespons bola dengan tepat.

h. Profil Reaksi

Profil reaksi atlet putri squash Sumatera Utara PON XXI tahun 2024 memperoleh kategori baik sekali. Dengan kategori baik sekali disebabkan oleh seringnya Latihan reaksi berfokus pada meningkatkan kemampuan tubuh untuk merespons rangsangan secara cepat dan tepat, misalnya latihan ball drop drill Latihan ini meningkatkan kecepatan reaksi tangan dan mata. Sejalan dengan penelitian Yuni Eka Lestari dalam Analisis Hasil Tes Fisik Atlet Sprint Tc Khusus Jawa Timur Tahun 2019 bahwa jika atlet memiliki kemampuan untuk merespon waktu reaksi dengan baik dan cepat, maka juga akan berpengaruh pada keberhasilan saat berlari. Andi Suhendro (2002:25) menyatakan bahwa kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab sesuatu rangsangan dengan cepat yang mana rangsangan itu berasal dari audio dan visual. Atlet yang punya kemampuan

reaksi baik dari tangannya, pukulan untuk mematikan lawan dan pukulan untuk bertahan dari lawan bisa dilakukan dengan cepat mengikuti laju bola yang juga sangat cepat

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka yang dapat disimpulkan bahwa Profil Kondisi Fisik Atlet Putri Squash Sumatera Utara Menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024 diperoleh kategori baik. Dari 19 item tes yang sudah di implementasikan, ternyata Profil Kondisi Fisik Atlet Putri Squash Sumatera Utara menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024 keseluruhan kategori baik, kecuali tes V Sit and Reach, Shoulder & Wrist, Duduk pada tembok, Lari 20 meter, Core Plank Test, WBR – Visual, WBR – Audio yang memperoleh kategori baik sekali.

Daftar Pustaka

- Abdul Alim, Wisnu Nugroho. (2021). *Tingkat Kemampuan Keseimbangan Atlet di Koni Kabupaten Gunung Kidul*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. 289-291.
- Andi Suhendro. (2002). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dhea Safitri Rachmalia , Dewi Susilawati, Anggi Setia Lengkana. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pada Klub Tectona Kota Bandung. *Journal of S.P.O.R.T. Vol.2, No.2*.
- Gambetta. (2007). *Athletic development : the art & science of functional sport condition kkinetics*.
- Giriwijoyo, S. Y. S. (2005). *Manusia dan olahraga*. Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung
- Goutteborge, V., Moen, M., Boschman, J., & Kantebeen, M. (2013). Squash-specific exercise test for elite squash players: Development and validity. *European Journal of Sports & Exercise Science, 2(1), 1–6*.
- Guzzo, R.A & Dickson, M. W., (1996), Teams in organizations: Recent research on performance and effectiveness. *Annual Review of Psychology, 47, 307-339*
- Hadi, M., Prasetyo, B., & Sutrisno, R. (2013). Pengaruh latihan beban terhadap daya tahan otot lengan pada atlet. *Jurnal Kebugaran dan Kekuatan, 20(4), 150-160*.
- Hare, R. (1993). *Mikrobiologi dan Imunologi*, Yogyakarta: Essentia Medica
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta :PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Ihsan, A. (2017). Pengaruh latihan plyometrik terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet. *Jurnal Kekuatan dan Kecepatan, 18(3), 120-130*.

-
- Juwita Agustin, Machfud Irsyada. (2024). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Cone Drill Terhadap Kelincahan Atlet Bolavoli Putri Pbv Retno Dumillah Kabupaten Madiun. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 7(4).
- Kaila, Koenig. (2003). Kesehatan Dan Mental. *Journal Religion Health*.
- Meiriawati, N. (2013). Pengaruh latihan inti terhadap kekuatan otot perut. *Jurnal Kebugaran dan Kesehatan*, 11(2), 100-110.
- Nuryadi. (2006). *Analisis Permainan Olahraga Squash Dan Implikasinya Dalam Pelatihan*. Universitas Pendidikan Indonesia
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Sugiyanto. (1993). *Materi dan Penilaian Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: Andi Offset
- Sumantri, Max Bambang. (2009). *Peraturan Permainan Squash Single*. Bandung
- Wade, C. (2016). *Mengatasi Hipertensi*. Nuansa Cendika.
- Widoyoko, E. P. (2017). *Evaluasi Program Pelatihan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Winda Utami, Gustiana Mega Anggit. 2023. Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pantai: Studi Pada Tingkat Daya Tahan, Koordinasi, Kelentukan, Kekuatan, dan Daya ledak. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 158-165.
- Wisniarti, & Hermanzoni. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Yuni Eka Lestari, Yonny Herdyanto. (2019). *Analisis Hasil Tes Fisik Atlet Sprint Tc Khusus Jawa Timur Tahun 2019*. Universitas Negeri Surabaya