

PROFIL KEMAMPUAN BIOMOTOR UMUM ATLET PELATDA PON KE XX PROVINSI SULAWESI UTARA TAHUN 2021

¹ Marnex Berhimpong , ² Anuardin Mokoagow, ³ Wahyudi Firdaus Mamonto

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat , Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email: ¹marnexberhimpong@unima.ac.id , ²anuardinmokoagow@unima.ac.id , ³Penulis@unima.ac.id

Diterima: 16 November 2022, Direvisi : 22 Nopember 2022, Disetujui : 1 Desember 2023

Abstrak

Rumusan masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Bagaimana profil kemampuan biomotor umum atlet putra cabang olahraga beregu PELATDA PON ke XX Provinsi Sulawesi Utara tahun 2021 ? Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian deskriptif kuantitatif yang bermaksud untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan dan jenis penelitian ini tidak menguji hipotesis. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet putra pada 3 cabang olahraga beregu yaitu Sepak Bola, Bola Volly dan Bola Basket yang masuk pada PELATDA PON ke XX Provinsi Sulawesi Utara dengan jumlah masing-masing Sepak Bola berjumlah 20 Atlet, Bola Volly berjumlah 12 Atlet dan Bola Basket berjumlah 11 Atlet, maka total keseluruhan adalah 43 Atlet. Teknik pengambilan data menggunakan tes kemampuan biomotor umum atau tes kondisi fisik yaitu tes daya tahan di ukur dengan tes lari multistahap (MFT), tes kekuatan dengan Medicine Ball Throw, kelentukan dengan tes Sit and Reach dan tes kecepatan dengan lari 20 M. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa komponen biomotor umum merupakan kemampuan dasar menuju kemampuan spesifikasi dikategorikan kurang sekali sesuai jumlah proporsi persentase.

Kata Kunci: Kemampuan Biomotor Umum

Abstract

The formulation of the problem formulated in this study is as follows: What is the general biomotor ability profile of the male athletes in the XX PELATDA PON team sports in North Sulawesi Province in 2021? The type of research used is descriptive quantitative research which intends to collect information about the status of an existing symptom, namely the condition of the symptoms according to what they were at the time the research was conducted and this type of research does not test hypotheses. The sample used in this study was male athletes in 3 sports Teams namely football, volleyball and basketball entered the PELATDA PON to XX North Sulawesi Province with a total of 20 athletes each, 12 volleyball athletes and 11 basketball athletes, so the total is 43 athletes. The data collection technique used a general biomotor ability test or a physical condition test, namely the endurance test was measured by the multistage running test (MFT), the strength test by Medicine Ball Throw, flexibility by the Sit and Reach test and the speed test by running 20 M. Based on the results of the study it can be concluded that the general biomotor component is the basic ability of me towards specification capability is categorized very less according to the number of percentage proportions.

Keywords: General Biomotor Ability

Pendahuluan

Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap terwujudnya prestasi Olahraga pada umumnya,yakni dukungan Dana, Sumber Daya Manusia, Sarana dan Prasarana serta kompetisi yang berkesinambungan dan terukur. Kompetisi pertandingan atau perlombaan sangat esensial untuk mengapai keberhasilan prestasi dalam cabang olahraga.

Kompetisi merupakan indikator evaluasi yang terukur untuk mengukur keberhasilan dari seseorang yang telah menjalani proses pelatihan yang terencana dan berkesinambungan. Kompetisi yang terprogram akan memberikan dorongan dan semangat untuk Pelatih dan atlet dalam menjalankan proses pelatihan untuk mengapai keberhasilan yang diinginkan.

Pekan Olahraga Nasional (PON) merupakan ajang prestasi setiap Provinsi se Nusantara Indonesia yang merupakan hayatan 4 tahunan dan sebagai ajang kebersamaan dan juga pertunjukan prestasi dari etlet asal Provinsi di Indonesia. Setiap daerah telah mempersiapkan startegi untuk mengapai keberhasilan pada event tersebut.

Tahun 2016 pelaksanaan PON ke XIX di Provinsi Jawa Barat merupakan ajang prestasi bagi setiap Daerah dan Provinsi Sulawesi Utara hanya mendapat 1 buah medali Emas dan menempati urutan 32 dari banyaknya Provinsi di Indonesia. Dengan kenyataan di Pekan Olahraga Nasional ke XIX di Provinsi Jawa Barat maka Provinsi Sulawesi Utara menupayakan usaha yang sangat maksimal utnuk menjawab harapan masyarakat Provinsi Sulawesi Utara terlebih khusus stakeholder olahraga di Provinsi Sulawesi Utara.

Tahun 2021 akan digelar kembali Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XX yang akan dilaksanakan di Bumi Cendrawasih Provinsi Papua. Berbagai upaya yang telah dilakukan oleh Pemerintah Provinsi Sulawesi Utara baik strategi dan berbagai Pendekatan Keilmuan yang akan diupayakan. Pendekatan IPTEK Keolahragaan akan menjawab keterpurukan pada Pekan Olahraga Nasional ke XIX di Provinsi Jawa Barat Tahun 2016.

Untuk mencapai Prestasi Olahraga yang maksimal terdapat 4 faktor yang mendukung yakni 1) Faktor Teknik, 2) Faktor Fisik, 3) Faktor Strategi atau Taktik, 4) Faktor Mental dan Spritual. Dari keempat fakor merupakan satu rangkaian mata rantai yang tidak terpisahkan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dari keempat faktor tersebut yang tak kalah pentingnya adalah Faktor Fisik. Dominan Fisik di setiap cabang olahraga berbeda di setiap cabang olahraga sesuai dengan dominan cabang olahraga masing-masing.

Provinsi Sulawesi Utara akan berpartisipasi pada Pekan Olahraga Nasional ke XX Tahun 2021 di Provinsi Papua akan mengikuiti 21 cabang olahraga dengan kekuatan berjumlah 122 atlet dan 34 atlet dan sekarang ini telah melaksanakan Pelatihan Daerah

Terpusat (Pelatda). Dan telah dilaksanakan tahapan pelatihan dengan pendekatan IPTEK Keolahragaan. Dalam Skuat Tim Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XX Provinsi Sulawesi Utara akan mengikuti 3 cabang olahraga Beregu yang telah lolos klasifikasi Pra PON yakni cabang olahraga Bola Basket, Bola Volly dan Sepak Bola. Ketiga cabang olahraga tersebut sangat dominan membutuhkan kemampuan biomotorik umum yakni daya Tahan, Kekuatan, Kecepatan, Kelentuhan dan Koordinasi.

Oleh karena itu saya ingin mengidentifikasi lewat skripsi saya berjudul Profil Kemampuan Biomotorik umum cabang sepak bola, bola volly dan bola basket atlet PELATDA PON ke XX Provinsi Sulawesi Utara tahun 2021. Dan penelitian ini dikhususkan pada cabang olahraga beregu antara lain: Sepak Bola, Basket dan Bola Volly karena cabang olahraga tersebut membutuhkan kemampuan Biomotor yang maksimal untuk berprestasi lebih baik.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu profil kemampuan Biomotorik Umum Cabang Sepak Bola, Bola Volly dan Bola Basket Atlet Pelatda Pekan Olahraga Nasional (PON) Beregu Putra ke XX Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2021 yang ikut pada PON di Provinsi Papua. Tempat penelitian untuk pengambilan data dilaksanakan di Gedung Hall A Koni Sario Manado dengan waktu penelitian selama satu minggu, terhitung sejak dikeluarkan surat ijin penelitian pada bulan Mei Tahun 2022. Variabel penelitian ini adalah variabel tunggal yakni profil kemampuan Biomotorik Umum Cabang Sepak Bola, Bola Volly dan Bola Basket Atlet Pelatda PON ke XX Provinsi Sulawesi Utara dan kemampuan Biomotor umum adalah Daya Tahan (*Endurance*) diukur dengan Tes Lari Multitahap / Multistage Fitness Test (MFT), Kekuatan (*Strength*) di tes dengan Medicine Ball Throw, Kelentuhan (*Flexibility*) diukur dengan Sit and Reach dan Kecepatan (*Speed*) diukur dengan tes lari 20 meter.

Populasi adalah subjek akan diteliti yakni seluruh atlet Putra Cabang Olahraga Beregu Pelatda Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XX Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2021 yang telah lolos Pra Kualifikasi PON sesuai dengan cabang olahraga masing berjumlah 122 atlet dengan 21 cabang olahraga dan dibuktikan dengan Surat Keputusan Pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Sulawesi Utara tentang penetapan atlet Pelatda PON ke XX Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2021.

Sampel adalah bagian dari populasi dalam penelitian maka sampel dalam penelitian ini hanya dibatasi pada 3 cabang olahraga beregu yang masuk pada Pelatda PON ke XX

Provinsi Sulawesi Utara yakni cabang olahraga Sepak Bola, Bola Basket dan Bola Volly khusus atlet Putra dengan jumlah masing-masing yakni Cabang Olahraga Sepak Bola berjumlah 20 atlet, Bola Basket berjumlah 11 atlet dan Bola Volly Putra berjumlah 12. maka total sampel secara keseluruhan adalah berjumlah 43 atlet sebagai sampel dalam penelitian ini.

Intrumen penelitian untuk pengukuran Kemampuan Biomotor adalah:

1. Kemampuan Daya Tahan (*Endurance*) diukur dengan Tes Lari Multistage / Multistage Fitness Test (MFT)
2. Kekuatan (*Strength*) di tes dengan Medicine Ball Throw.
3. Kelenturan (*Flexibility*) diukur dengan Sit and Reach.
4. Kecepatan (*Speed*) diukur dengan tes lari 20 meter.

Metode pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survey dengan Tes dan Pengukuran.

Dalam pengambilan data maka peneliti melakukan tes kemampuan Biomotor atau Tes Kondisi Fisik (Kemenegpora, 2018) yaitu Tes Kemampuan Daya Tahan (*Endurance*) diukur dengan Tes Lari Multistage / Multistage Fitness Test (MFT), Kekuatan (*Strength*) di tes dengan Medicine Ball Throw, Kelenturan (*Flexibility*) diukur dengan Sit and Reach dan Kecepatan (*Speed*) diukur dengan tes lari 20 meter.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan teknik statistik deskriptif. Menurut Sugiyono bahwa statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang akan diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Setelah data setiap kemampuan Biomotor umum terukur kemudian akan dikonversi dalam norma atau standar yang baku sesuai dengan norma cabang olahraga masing-masing.

Hasil dan Pembahasan

Dalam bab ini peneliti akan menunjukkan dan membahas mengenai cara pengumpulan data dan hasil dari penelitian tentang Profil Kemampuan Biomotorik Umum Cabang Sepak Bola, Bola Volly dan Bola Basket Atlet Pelatda Pekan Olahraga Nasional (PON) Provinsi Sulawesi Utara ke XX di Provinsi Papua Tahun 2021. Penelitian ini dilakukan pada atlet Putra Cabang Olahraga Beregu yang ikut Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XX di Provinsi Papua. dengan tujuan untuk mengetahui profil kemampuan Biomotorik atlet Putra Cabang Olahraga Beregu

Pelatda Pekan Olahraga Nasional (PON) Provinsi Sulawesi Utara. Tujuan dari pengambilan data kemampuan Biomotorik umum ini adalah sebagai tolak ukur untuk keberhasilan pada penampilan atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Jumlah sampel yang akan menjadi subjek sebanyak 43 sampel yang terdiri dari Cabang Olahraga Bola Basket berjumlah 11 atlet, Sepak Bola berjumlah 20 atlet dan Bola Volly berjumlah 12 atlet.

1. Komponen Daya Tahan (*Endurance*)

a. Hasil tes Daya tahan.

Daya tahan disebut juga daya tahan jantung paru yaitu kemampuan untuk bekerja dalam waktu yang lama. Daya tahan jantung paru dapat dilihat hasilnya dengan melihat VO₂ Max atau kapasitas oksigen maksimal yaitu kemampuan seseorang mengkonsumsi oksigen secara maksimal pada saat melaksanakan kerja fisik.

Komponen daya tahan atlet Pelatda Pekan Olahraga Nasional (PON) Provinsi Sulawesi Utara sangat bervariasi, ini terlihat pada tabel dibawah ini:

1.1.Cabang Olahraga Bola Basket.

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik Sekali	3 atlet	27,27 %
Baik	4 atlet	36,36 %
Cukup	-	0 %
Kurang	3 atlet	27,27 %
Kurang Sekali	1 atlet	9,10 %
Total	11 atlet	100 %

Tabel 1: Hasil Tes Daya tahan atlel cabang olahraga Bola Basket.

Dari hasil di tabel diatas daya tahan atelt khususnya cabang olahraga Bola Basket adalah terdiri dari Kategori Baik Sekali berjumlah 3 orang (27,27 %), Baik berjumlah 4 orang (36,36%), Cukup = 0 (0%), Kurang = 3 orang (27,27%) sedangkan Kirang Sekali berjumlah 1 orang (9,10%)

1.2.Cabang Olahraga Sepak Bola.

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik Sekali	6 atlet	30 %
Baik	5 atlet	25 %
Cukup	6 atlet	30 %
Kurang	1 atlet	5 %
Kurang Sekali	2 atlet	10 %
Total	20 atlet	100 %

Tabel 2: hasil daya tahan cabang olahraga Sepak Bola.

Dan untuk Komponen Daya tahan cabang olahraga Sepak Bola dengan total atlet berjumlah 20 orang. Dan untuk setiap kategori terdiri dari Baik Sekali berjumlah 6 orang (30%), Baik berjumlah 5 orang (25%), Cukup berjumlah 6 orang (30%), Kurang berjumlah 1 orang (5%) sedangkan Kurang Sekali berjumlah 2 orang (10%).

1.3.Cabang Olahraga Bola Volly.

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik Sekali	-	0%
Baik	2 atlet	16,67%
Cukup	1 atlet	8,33%
Kurang	-	0%
Kurang Sekali	9 atlet	75%
Total	12 atlet	100 %

Tabel 3: Hasil daya tahan cabang olahraga Bola Volly.

Dari jumlah total 12 atlet cabang olahraga Bola Volly maka terdapat kategori Baik Sekali = 0 (0%), Baik berjumlah 2 orang (16,67%), Cukup berjumlah 1 orang (8,33%), Kurang berjumlah 0 (0 %) sedangkan Kurang Sekali berjumlah 9 orang (75%).

b. Norma. Untuk Komponen Daya Tahan (Endurance)

Norma merupakan standar yang digunakan pada setiap kategori dan ini adalah norma daya tahan dengan instrumen Multistage Fitness Test (MFT).

Nilai	Kategori
➤ 51,3	Baik Sekali
47,6 – 51,2	Baik
45,7 – 47,5	Cukup
43,8 – 45,6	Kurang
< 43,7	Kurang Sekali

Tabel 4: Nilai Norma Daya Tahan. Dengan instrumen tes Multistage Fitness Test.

2. Komponen Kecepatan (Speed)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya:

1.1 Hasil Tes Komponen Kecepatan.

Dari hasil komponen Kecepatan untuk ke 3 cabang olahraga akan terlihat dibawah ini:

2.1.1. Cabang Olahraga Bola Basket.

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik Sekali	-	0 %
Baik	2 atlet	18,18 %
Cukup	-	0 %
Kurang	2 atlet	18,18 %
Kurang Sekali	7 atlet	63,64 %
Total	11 atlet	100 %

Tabel 5: Hasil Tes Komponen kecepatan cabang olahraga Bola Basket.

Untuk kemampuan komponen kecepatan cabang olahraga Bola basket terdiri dari Kategori Baik Sekali 0 (0%), Baik berjumlah 2 orang (18,18%), Cukup 0 (0%), Kurang berjumlah

2 orang (18,18%) sedangkan Kurang Sekali berjumlah 7 orang (63,64%).

2.1.2. Cabang Olahraga Sepak Bola.

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik Sekali	2 atlet	10 %
Baik	7 atlet	35 %
Cukup	1 atlet	5 %
Kurang	3 atlet	15 %
Kurang Sekali	7 atlet	35 %
Total	20 atlet	100 %

Tabel 6: Hasil Tes Komponen kecepatan cabang olahraga Sepak Bola.

Untuk kemampuan komponen kecepatan cabang olahraga Sepak Bola berjumlah 20 atlet secara total maka Komponen Kecepatan terdiri dari Kategori Baik Sekali 2 orang 1(0%), Baik berjumlah 7 orang (35 %), Cukup 1 orang (5 %), Kurang berjumlah 3 orang (15 %) sedangkan Kurang Sekali berjumlah 7 orang (35 %).

2.1.3. Cabang Olahraga Bola Volly.

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik Sekali	-	0 %
Baik	2 atlet	16,67 %
Cukup	3 atlet	25 %
Kurang	4 atlet	33,33 %
Kurang Sekali	3 atlet	25 %
Total	12 atlet	100 %

Tabel 7: Hasil Tes Komponen kecepatan cabang olahraga Bola Volly.

Untuk kemampuan komponen kecepatan cabang olahraga Bola Volly berjumlah 12 atlet secara total maka Komponen Kecepatan terdiri dari Kategori Baik Sekali = 0 (0%), Baik

berjumlah 2 orang (16,67 %), Cukup 3 orang (25 %), Kurang berjumlah 4 orang (33,33%) sedangkan Kurang Sekali berjumlah 3 orang (25 %).

2.2. Norma untuk Komponen Kecepatan (Speed).

Norma merupakan standart yang digunakan pada setiap kategori dan ini adalah norma kompoenen kecepatan dengan intrumen Tes Lari 20 meter yakni:

Nilai	Kategori
< 3.02	Baik Sekali
3.20 – 3,03	Baik
3,30 - 3,21	Cukup
3,39 – 3,31	Kurang
➤ 3,40	Kurang Sekali

Tabel 8: Nilai Norma Komponen Kecepatan.dengan Instrumen Tes Lari 20 Meter.

3. Komponen Kekuatan (Strength)

Kekuatan adalah kekuatan otot merupakan kemampuan otot untuk membangkitkan membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan atau gaya maksimal yang dikerahkan dalam suatu usaha.

3.2. Hasil Tes Komponen Kekuatan..

Dari hasil Tes komponen Kekuatan (Strength) untuk ke 3 cabang olahraga akan terlihat dibawah ini:

3.2.1. Cabang Olahraga Bola Basket.

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik Sekali	-	0 %
Baik	-	0 %
Cukup	3 atlet	27,27 %

Kurang	-	0 %
Kurang Sekali	8 atlet	72,73 %
Total	11 atlet	100 %

Tabel 9: Hasil Tes Komponen kekuatan cabang olahraga Bola Basket.

Untuk kemampuan komponen kekuatan cabang olahraga Bola Basket terdiri dari Kategori Baik Sekali 0 (0%), Baik berjumlah 0 (0%), Cukup 3 orang (27,27%), Kurang berjumlah 0 (0%) sedangkan Kurang Sekali berjumlah 8 orang (72,73%).

3.2.2. Cabang Olahraga Sepak Bola.

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik Sekali	-	0 %
Baik	-	0 %
Cukup	-	0 %
Kurang	-	0 %
Kurang Sekali	20 atlet	100 %
Total	20 atlet	100 %

Tabel 10: Hasil Tes Komponen kekuatan cabang olahraga Sepak Bola.

Untuk kemampuan komponen kekuatan cabang olahraga Sepak Bola berjumlah 20 atlet secara total maka Komponen Kekuatan terdiri dari Kategori Baik Sekali = 0 (0%), Baik berjumlah = 0 (0 %), Cukup = 0 (0 %), Kurang berjumlah = 0 (0 %) sedangkan Kurang Sekali berjumlah 20 orang (100 %).

3.2.3. Cabang Olahraga Bola Volly.

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik Sekali	-	0 %
Baik	2 atlet	16,67 %
Cukup	1 atlet	8,33 %

Kurang	- atlet	0 %
Kurang Sekali	9 atlet	75 %
Total	12 atlet	100 %

Tabel 11: Hasil Tes Komponen kekuatan cabang olahraga Bola Volly.

Untuk kemampuan komponen kekuatan cabang olahraga Bola Volly berjumlah 12 atlet secara total maka Komponen Kekuatan terdiri dari Kategori Baik Sekali = 0 (0%), Baik berjumlah 2 orang (16,67 %), Cukup 1 orang (8,33 %), Kurang berjumlah= 0 (0%) sedangkan Kurang Sekali berjumlah 9 orang (75 %).

3.3. Norma untuk Komponen Kekuatan (Strength).

Norma merupakan standart yang digunakan pada setiap kategori dan ini adalah norma kompoenen kekuatan dengan intrumen Kekuatan adalah Tes Medichine Ball Throuw.

Nilai	Kategori
➤ 5,4	Baik Sekali
5,2 – 5,3	Baik
5,1 – 5,2	Cukup
5 – 5,1	Kurang
< 4,9	Kurang Sekali

Tabel 12: Nilai Norma Komponen Kekuatan .dengan Instrumen Tes Medichine Ball Throuw.

4. Komponen Kelentukan (Flexibility)

Kelenturan (Flexibility) menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan. Kelenturan juga merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi.

4.1. Hasil Tes Komponen Kelentukan.

Dari hasil Tes komponen Kelentukan (Flexibility) untuk ke 3 cabang olahraga akan terlihat dibawah ini:

4.2.1. Cabang Olahraga Bola Basket.

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik Sekali	-	0 %
Baik	-	0 %
Cukup	-	0 %
Kurang	6 atlet	54,54 %
Kurang Sekali	5 atlet	45,46 %
Total	11 atlet	100 %

Tabel 13: Hasil Tes Komponen kelentukan cabang olahraga Bola Basket.

Untuk kemampuan komponen kelentukan cabang olahraga Bola Basket terdiri dari Kategori Baik Sekali 0 (0%), Baik berjumlah 0 (0%), Cukup = 0 (0%), Kurang berjumlah 6 orang (54,54 %) sedangkan Kurang Sekali berjumlah 5 orang (45,46 %).

4.2.2. Cabang Olahraga Sepak Bola.

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik Sekali	-	0 %
Baik	-	0 %
Cukup	4 atlet	20 %
Kurang	2 atlet	10 %
Kurang Sekali	14 atlet	70 %
Total	20 atlet	100 %

Tabel 14: Hasil Tes Komponen kelentukan cabang olahraga Sepak Bola.

Untuk kemampuan komponen kelentukan cabang olahraga Sepak Bola berjumlah 20 atlet

secara total maka Komponen Kekuatan terdiri dari Kategori Baik Sekali = 0 (0%), Baik berjumlah = 0 (0 %), Cukup = 4 orang (20 %), Kurang berjumlah = 2 orang (10 %) sedangkan Kurang Sekali berjumlah 14 orang (70 %).

4.2.3. Cabang Olahraga Bola Volly.

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik Sekali	-	0 %
Baik	-	0 %
Cukup	-	0 %
Kurang	-	0 %
Kurang Sekali	12 atlet	100 %
Total	12 atlet	100 %

Tabel 15: Hasil Tes Komponen kelentukann cabang olahraga Bola Volly.

Untuk kemampuan komponen kelentukan cabang olahraga Bola Volly berjumlah 12 atlet secara total maka Komponen Kelentukan terdiri dari Kategori Baik Sekali = 0 (0%), Baik berjumlah 0 (0 %), Cukup berjumlah 0 (0 %), Kurang berjumlah= 0 (0%) sedangkan Kurang Sekali berjumlah 12 orang (100 %).

4.3. Norma untuk Komponen Kelentukan (Flexibility).

Norma merupakan standart yang digunakan pada setiap kategori dan ini adalah norma kompoenen kelentukan dengan intrumen Kelentukan adalah Tes Sit and Reach.

Nilai	Kategori
➤ 39	Baik Sekali
29 - 38	Baik
24 – 27	Cukup
20 – 23	Kurang

< 19	Kurang Sekali
------	---------------

Tabel 16: Nilai Norma Komponen Kelentukan .dengan Instrumen Tes Sit and Reach.

Secara umum hasil komponen Biomorik Umum atlet Putra Beregu Pemusatan Latihan Daerah (Pelaatda) Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XX Kontingen Provinsi Sulawesi Utara tergambar di bawah ini:

Kategori	Komponen Biomotorik Umum							
	Daya Tahan		Kekuatan		Kecepatan		Kelentukan	
	Freku	%	Freku	%	Freku	%	Freku	%
BS	7	16,28%	1	2,33%	2	4,65 %	-	0%
B	11	25,57%	-	0%	11	25,58%	-	0%
C	7	16,27%	4	9,30%	4	9,31%	4	9,31%
K	4	9,30%	-	0%	9	20,93%	8	18,60%
KS	14	32,58%	38	88,37%	17	39,53%	31	72,09%
Total	43	100%	43	100%	43	100%	43	100%

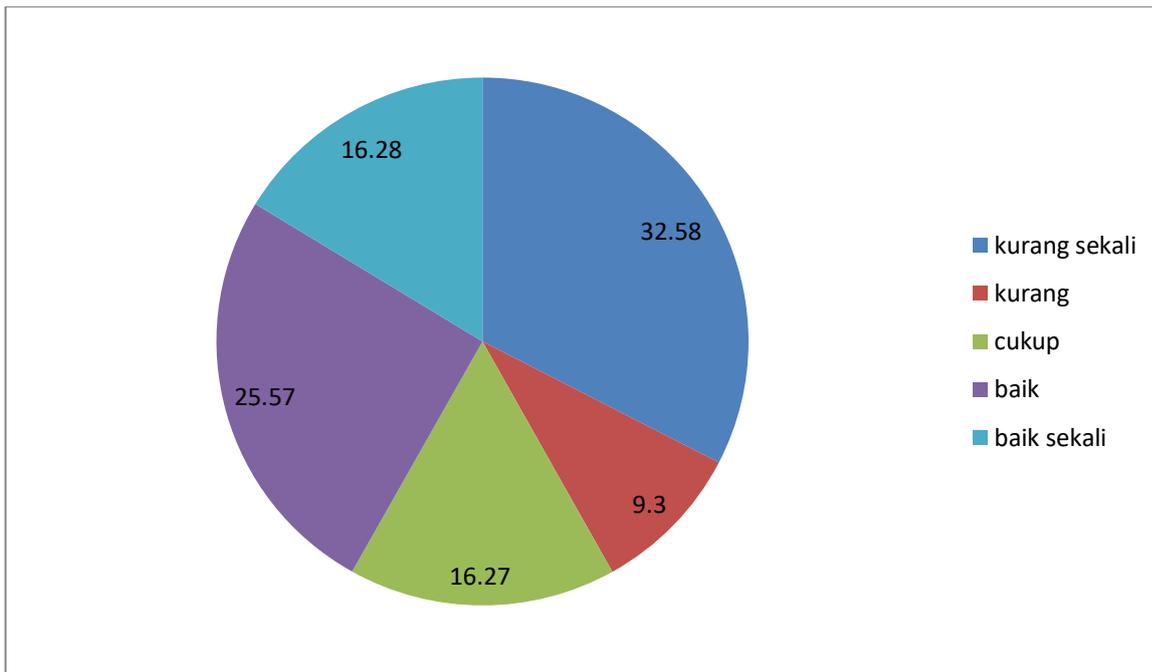
Tabel 17: Data Komponen Biomotorik Umum atlet cabang olahraga Beregu PON ke XX Provinsi Sukawesi Utara Tahun 2021.

Dari hasil tabulasi tabel di atas yakni Komponen Biomotorik Umum atlert Putra cabang olahraga beregu diperoleh bahwa dari keempat komponen fisik menunjukkan:

- a. Daya Tahan (*Endurance*).

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa Komponen Daya Tahan (*Endurance*) terdiri dari beberapa kategori yakni kategori Baik Sekali (BS) berjumlah 7 atlet (16,28%), Baik (B) berjumlah 11 atlet (25,57%), Cukup berjumlah 7 atlet (16,27%), Kurang (K) berjumlah 4 atlet (9,30%) sedangkan Kurang Sekali (KS) berjumlah 14 atlet (32,58%). Hasil ini tergambar dalam Diagram dibawah ini (Gambar 4.1).

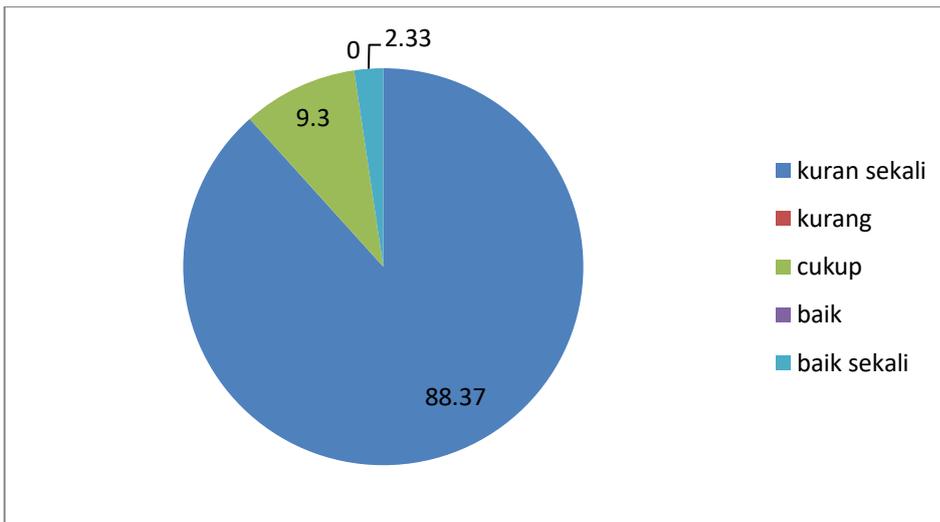
Gambar Diagram Hasil Daya Tahan Tubuh



b. Kekuatan (*Strenght*)

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa Komponen Kekuatan (*Strenght*) terdiri dari beberapa kategori yakni kategori Baik Sekali (BS) berjumlah 1 atlet (2,33%), Baik (B) berjumlah 0 atlet (0%), Cukup berjumlah 4 atlet (9,30 %), Kurang (K) berjumlah 0 atlet (0 %) sedangkan Kurang Sekali (KS) berjumlah 38 atlet (88,37 %). Hasil ini tergambar pada diagram dibawah ini (Gambar 4.2)

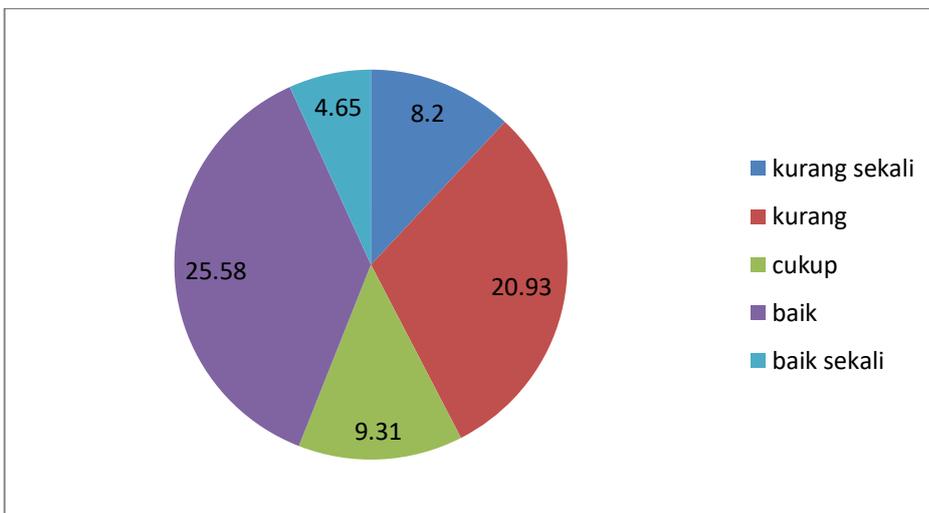
Gambar 4.2 Diagram Hasil Kekuatan



c. Kecepatan (*Speed*)

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa Komponen Kecepatan (*Speed*) terdiri dari beberapa kategori yakni kategori Baik Sekali (BS) berjumlah 2 atlet (4,65 %), Baik (B) berjumlah 11 atlet (25,58 %), Cukup berjumlah 4 atlet (9,31 %), Kurang (K) berjumlah 9 atlet (20,93 %) sedangkan Kurang Sekali (KS) berjumlah 17 atlet (39,53 %). Hasil ini tergambar pada Diagram dibawah ini (Gambar 4.3).

Gambar 4.3 Diagram Hasil Kecepatan

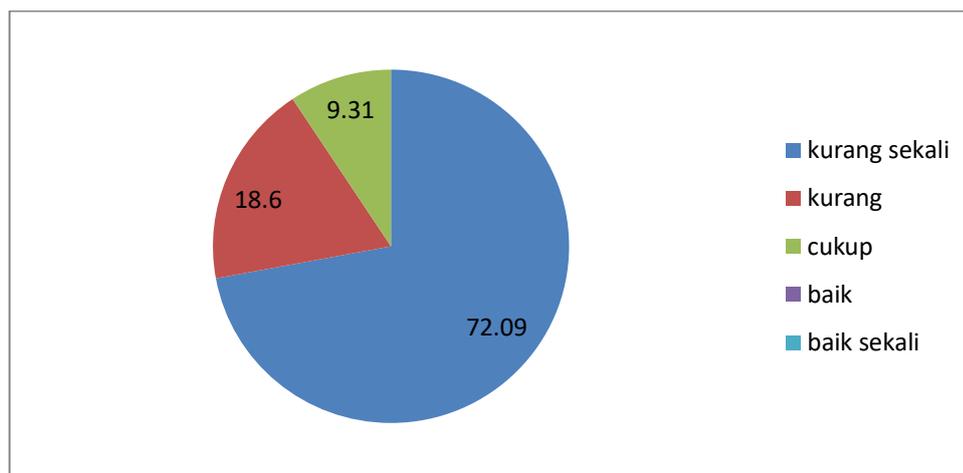


d. Kelentukan (*Flexibility*)

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa Komponen Kelentukan (*Flexibility*) terdiri dari beberapa kategori yakni kategori Baik Sekali (BS) berjumlah 0 atlet (0 %), Baik (B) berjumlah 0

atlet (0 %), Cukup berjumlah 4 atlet (9,31 %), Kurang (K) berjumlah 8 atlet (18,60 %) sedangkan Kurang Sekali (KS) berjumlah 31 atlet (72,09 %). Hasil ini tergambar pada Diagram dibawah ini (Gambar 4.4)

Gambar Diagram Hasil Kelentukan



A. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada atlet Putra cabang olahraga Beregu yakni Bola Volly, Bola Basket dn Sepak Bola pada Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) kontingen Pekan Olahraga Nasional (PON) Provinsi Sulawesi Utara yang akan ikut pada Pekan Olahraga Nasional ke XX di Provinsi Papua Kota Cendrawasih di dapati bahwa 1) Komponen Daya Tahan (*Endurance*) berkategori Kurang Sekali (KS) sebanyak 32,58 % (14 atlet); 2) Kekuatan (*Strenght*) berkategori Kurang Sekali (KS) sebanyak 88,37% (38 atlet); 3) Kecepatan (*Speed*) berkategori Kurang Sekali (KS) sebanyak 39,53% (17 atlet); 4) sedangkan Kelentukan (*Flexibility*) berkategori Kurang Sekali (KS) sebanyak 72,09% (31 atlet).

. Dari hasil pengukuran terhadap kemampuan Biomotorik Umum yakni Daya tahan, Kekuatan, Kecepatan dan Kelentukan di dapati bahwa atlet Putra cabang olahraga beregu Pelatda Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XX Provinsi Sulawesi Utara dikategorikan sangat Kurang Sekali (KS) dari semua komponen fisik dilihat dari proposi prosentase lebih besar. Menurut pendapat peneliti dari hasil tersebut, dari komponen biomorik umum sangat Kurang

Sekali maka prestasi yang diharapkan oleh masyarakat akan tidak diwujudkan. Hal ini terlihat pada pelaksanaan Pekan Olahraga nasional (PON) ke XX di Kota Cendrawasih Papua Tahun 2021 hanya cabang olahraga Bola Basket yang dapat diperhitungkan yakni mendapat juara II atau memperoleh medali perak.

Untuk hasil prestasi yang maksimal tentunya harus ditunjang oleh kemampuan fisik yang prima apalagi pada Pekan Olahraga Nasional (PON) yang dilaksanakan setiap 4 tahun. Hal ini didukung pendapat dalam buku Model Latihan Pengembangan Kemampuan Biomotorik (2005) bahwa kemampuan Biomotorik (Biomotor Abilitas) adalah kebutuhan akan suatu aktifitas kedalam suatu kerja gerak dalam keolahragaan yang berkenaan dengan komponen-komponen fisik sebagai penunjang dalam cabang olahraga seperti Kekuatan, Daya tahan, Kecepatan, Daya Ledak dan Kelentukan. Hampir semua cabang olahraga dalam olah dayanya memerlukan kemampuan fisik. Kemampuan biomotorik yang baik dapat dilihat dari: 1) meningkatnya sistem kerja jantung dan paru, 2) meningkatnya kualitas komponen biomotorik, 3) meningkatnya kualitas efisiensi gerak dan 4) meningkatnya kecepatan respon yang dilakukan oleh organ tubuh (Bompa,1990). Komponen Biomotorik Umum adalah komponen kemampuan biomotor dasar yang seharusnya diperhatikan oleh pelatih karena merupakan kebutuhan mendasar yang harus dimiliki oleh seseorang atlet sebelum pengembangan kemampuan fisik yang khusus sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti. Oleh karena itu hal ini harus diperhatikan oleh pelatih khususnya cabang olahraga beregu karena membutuhkan komponen biomotorik umum yang sangat prima.

Komponen fisik dasar ini sangat penting dalam rangka penyusunan program latihan tahunan pada periodisasi persiapan umum. Maksudnya pemberian kemampuan biomorik umum ini sangat perlu, juga untuk menyiapkan atlet menuju persiapan khusus berkenaan dengan cabang spesialisasinya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian mengenai Profil Kemampuan Biomotorik Umum Cabor Sepak Bola, Bola Volly dan Bola Basket Atlet Pelatda Pekan Olahraga Nasional (PON Provinsi Sulawesi Utara ke XX di Provinsi Papua maka diambil kesimpulan bahwa

Komponen 1) Daya Tahan (*Endurance*) terdiri dari kategori Baik Sekali (BS) berjumlah 7 atlet (16,28%), Baik (B) berjumlah 11 atlet (25,57%), Cukup berjumlah 7 atlet (16,27%), Kurang (K) berjumlah 4 atlet (9,30%) sedangkan Kurang Sekali (KS) berjumlah 14 atlet (32,58%); 2) Kekuatan (*Strenght*) terdiri dari kategori Baik Sekali (BS) berjumlah 1 atlet (2,33%), Baik (B) berjumlah 0 atlet (0%), Cukup berjumlah 4 atlet (9,30 %), Kurang (K) berjumlah 0 atlet (0 %) sedangkan Kurang Sekali (KS) berjumlah 38 atlet (88,37 %); 3) Kecepatan (*Speed*) terdiri dari kategori Baik Sekali (BS) berjumlah 2 atlet (4,65 %), Baik (B) berjumlah 11 atlet (25,58 %), Cukup berjumlah 4 atlet (9,31 %), Kurang (K) berjumlah 9 atlet (20,93 %) sedangkan Kurang Sekali (KS) berjumlah 17 atlet (39,53 %) sedangkan 4) Kelentukan (*Flexibility*) terdiri dari kategori Baik Sekali (BS) berjumlah 0 atlet (0 %), Baik (B) berjumlah 0 atlet (0 %), Cukup berjumlah 4 atlet (9,31 %), Kurang (K) berjumlah 8 atlet (18,60 %) sedangkan Kurang Sekali (KS) berjumlah 31 atlet (72,09 %).

Dari beberapa data di atas tergambar bahwa komponen biomorik umum merupakan kemampuan dasar menuju kemampuan spesifikasi di kategorikan Kurang Sekali (KS) sesuai jumlah proporsi presentase.

Daftar Pustaka

- Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Ketiga, Penerbit PT BINA AKSARA- Jakarta, 1987.
- Bompa Tudor O. *Total Training For Young Champions*. Canada: Human Kinetics, 1994
- Bompa, Tudor, O. *Theory and methodology Of Training*. Toronto : Kindall Publising Company, 1990
- Fox, E. L. *Physiological Basic Of Physical Education on Athletics*, Philadelphia: Saunders College Pub., 1988.
- Frank Pyke, *Better Caoching Australia*: Australian Coaching Council Incoorporated, 1991
- Hairy Junusul, *Daya tahan Aerobik*, Jakarta; Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas, 2003.
- Harsono. *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: CV Tambak Kusuma,. 1988.
- Riduwan, M,B,A, *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*, Pengantar Prof Dr H Buchari Alma.M.Pd, Penerbit ALFABETA Bandung, 2009.
- Sugiono. *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung, 2003.
- Jhonson and Nelson, *Measurment For Evaluation in Physical Education*, Meneapolis: Buregess

- Pub. Company, 1974.
- Josef Nossek, *Generall Theory Of Training*, Lagos: Pan African Pres, Ltd. 1982.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, Asdep pengelolaan Pembinaan Sentra dan SKO, Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga, *Petunjuk Pelaksanaan Tes Keterampilan dan Norma PPLP Di Indonesia*, 2018.
-*Model Latihan Pengembangan Kemampuan Biomotor* Tahun 2005.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia Provinsi Sulawesi Utara, *Laporan Pelaksana Kegiatan Pemusatan latihan Daerah Pekan Olahraga Nasional ke XX di Provinsi Papua*, Bidang Pembinaan Prestasi KONI Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2021.
- Kirkendall, Don R, *Measurement and Evaluation For Physical Education*, Dubugue; W. M. C. Brown Company Pub. 1980.
- Pate Russell. R, *Dasar – Dasar Ilmiah Kepelatihan*, diterjemahkan oleh Kasiyo, Semarang: IKIP Semarang Press, 1993.
- Suharno, 1993. *Metodologi Pelatihan*, FPOK IKIP Yogyakarta.
- Thompson, Peter. *Pengenalan kepada Teori Pelatihan*. Jakarta: diterjemahkan oleh Persatuan Atletik Seluruh Indonesia, Judul Asli: Introduction to Caoaching Theory, 1993.