



SURVEI KONDISI FISIK ATLET TINJU AMATIR PUTRI KABUPATEN NGAWI DALAM RANGKA PERSIAPAN PORPROV JAWA TIMUR TAHUN 2023

Veronika Rini Alsukma¹, Kartika Setianingrum², Aba Sandi Prayoga³
e-mail: veronikarini12@gmail.com¹, kartikasept08@stkipmodernngawi.ac.id²,
abasandiprayoga@stkipmodernngawi.ac.id³,
^{1,2,3}Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Modern Ngawi

Abstrak

Tinju merupakan olahraga dan seni bela diri yang menampilkan dua orang partisipan dengan berat yang serupa bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju mereka dalam rangkaian pertandingan berinterval satu atau tiga menit yang disebut ronde. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet tinju amatir putri di Kabupaten Ngawi dalam persiapan Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur tahun 2023. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh atlet tinju amatir putri Sasana Soerjo Ngawi sebanyak 10 atlet. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata atlet tinju amatir Putri di Sasana Soerjo Ngawi dalam Kondisi baik, artinya secara keseluruhan atlet siap untuk mengikuti Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur. Meskipun demikian masih terdapat beberapa aspek yang dalam kondisi sedang, seperti daya tahan dan kekuatan otot perut. Untuk memastikan kesiapan yang optimal dalam Porprov, atlet tinju putri Kabupaten Ngawi perlu menjaga kesehatan dan konsistensi dalam latihan, mengatur pola makan yang seimbang, serta memberikan waktu pemulihan yang cukup bagi tubuh mereka. harus mencerminkan keseluruhan substansi isi artikel dan mampu membantu pembaca untuk menentukan relevansinya dengan minat serta memutuskan apakah akan membaca dokumen secara keseluruhan.

Kata Kunci: Tinju, Kondisi Fisik, Tinju Amatir

Abstract

Boxing is a sport and martial art in which two participants of similar weight compete against each other using their fists in a series of one- or three-minute intervals called rounds. The purpose of this study was to determine the physical condition of female amateur boxing athletes in Ngawi Regency in preparation for the 2023 East Java Province Sports Week. This type of research is a quantitative descriptive study using a survey method. The samples used in this study were all female amateur boxing athletes from Sasana Soerjo Ngawi, totaling 10 athletes. Data collection techniques in this study used tests and measurements. The results of this study indicate that the average female amateur boxing athletes at Sasana Soerjo Ngawi are in good condition, meaning that overall athletes are ready to take part in the East Java Province Sports Week. Even so, there are still some aspects that are in moderate condition, such as endurance and abdominal muscle strength. To ensure optimal readiness in Porprov, women's boxing athletes in Ngawi District need to maintain health and consistency in training, manage a balanced diet, and provide sufficient recovery time for their bodies. It must reflect the entire substance of the article and be able to help readers determine its relevance. with interest and decide whether to read the document in its entirety.

Keywords: Boxing, Physical Conditions, Amateur Boxing

Pendahuluan

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam pelaksanaan program latihan. Suatu program latihan kondisi fisik harus direncanakan dengan baik, sistematis, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sehingga dapat membuat atlet tampil lebih baik dari yang diharapkan dalam pencapaian prestasi (Rajagukguk et al., 2021). Kondisi fisik dapat menentukan prestasi atlet, seperti yang dikatakan oleh (Zawawi, 2021) kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang diperlukan untuk meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan bisa dikatakan awalan prestasi adalah titik tolaknya. Kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain baik dalam hal peningkatan maupun pemeliharaan, artinya setiap upaya peningkatan kebugaran jasmani harus mengembangkan semua komponen tersebut, meskipun harus dilakukan terlebih dahulu. Menurut (Widowati, 2018) komponen kondisi fisik memiliki beberapa bagian terdapat 10 komponen kondisi fisik diantaranya kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*) dan reaksi (*reaction*).

Olahraga tinju merupakan olahraga bela diri yang secara penampilannya membutuhkan kondisi fisik yang baik, kondisi fisik yang baik bagi petinju meliputi daya ledak, kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan koordinasi mata tangan (Marisa & Umar, 2020). Menurut (Abdurrojak & Imanudin, 2016) bahwa tinju adalah olahraga dan pertarungan di mana dua peserta dengan berat yang sama bersaing satu sama lain dengan saling pukul atau tinju, lamanya pertandingan olahraga ini ditentukan oleh ronde, setiap ronde berinterval satu atau tiga menit. Perkembangan olahraga tinju semakin pesat dan berkembang, hal ini dapat dilihat serta dibuktikan dengan adanya sasana-sasana yang terdapat pada kota-kota maupun kabupaten di seluruh Indonesia. Terdapatnya sasana-sana tersebut, dapat mempermudah bagi pelatih untuk mencari bibit atlet tinju yang baik dan handal untuk meraih prestasi kelak dimasa depan serta mampu membawa nama baik dari tingkat kota maupun kabupaten. Salah satu sasana yang terdapat di kabupaten adalah sasana Soerjo Ngawi Jawa Timur. Sasana ini sudah lama berdiri dan telah mencetak atlet andalan yang mewakili kabupaten Ngawi bahkan sudah mewakili provinsi Jawa Timur kelas amatir atau pelajar. Pada Agustus 2022 kedua atlet dari Ngawi telah bergabung bersama Sembilan atlet lainnya sebagai kontingen Jawa Timur dalam kategori remaja, junior, dan senior.

Tim tinju PORPROV Kabupaten Ngawi membutuhkan persiapan yang sangat matang dalam menghadapi lawan nantinya pada kejuaraan yang akan datang yaitu pada kejuaraan PORPROV VIII Jawa Timur Tahun 2023. Dalam mempersiapkan prestasi yang akan diraih, tim melatih menyusun program-program latihan termasuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Kondisi fisik dalam olahraga tinju sangat penting untuk keberhasilan seorang petinju di dalam ring. Beberapa faktor kondisi fisik yang menjadi fokus dalam tinju antara lain 1) Daya ledak, Daya ledak sangat penting dalam tinju karena petinju harus mampu memukul lawan dengan kuat dan cepat. Otot lengan terdiri dari beberapa otot, seperti otot bisep, trisep, dan deltoid, yang bekerja secara sinergis untuk menghasilkan gerakan tinju yang kuat. Tujuan dari meningkatkan daya ledak otot lengan pada atlet tinju adalah agar mereka dapat menghasilkan pukulan yang kuat dan efektif dalam waktu yang sangat singkat. 2) Kelincahan, Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang dibutuhkan oleh atlet tinju dalam bertanding. Atlet tinju yang lincah mampu bergerak cepat dan menghindari pukulan lawan, sehingga meminimalkan risiko cedera dan meningkatkan peluang untuk mencetak poin. 3) Kecepatan, Kecepatan dan refleks tubuh juga sangat penting dalam tinju untuk dapat menghindari dan membalas pukulan lawan dengan cepat. 4) Kekuatan, Tinju membutuhkan kekuatan fisik yang

tinggi, terutama pada bagian lengan, bahu, dan dada. 5) daya tahan, Atlet tinju perlu memiliki daya tahan fisik yang baik agar dapat bertahan dalam pertandingan yang panjang dan melelahkan. 6) koordinasi mata tangan, Gerakan tinju yang kompleks membutuhkan koordinasi tubuh yang baik, terutama antara mata, tangan dan kaki. Latihan koordinasi seperti *speed bag* dan *double end bag* dapat membantu meningkatkan koordinasi tubuh.

Atlet putri Kabupaten Ngawi memiliki potensi besar untuk meraih prestasi gemilang. Namun, untuk mencapai prestasi tersebut, permasalahan kondisi fisik seringkali menjadi hambatan yang perlu diatasi. Atlet tinju putri di Kabupaten Ngawi mengalami kesulitan dalam mengembangkan kekuatan dan daya tahan yang dibutuhkan untuk bertarung dengan sukses di atas ring. Atlet tinju amatir putri Kabupaten Ngawi memiliki potensi besar, tetapi permasalahan kondisi fisik dapat menjadi hambatan. Dengan mengatasi permasalahan ini melalui pelatihan yang baik, pencegahan cedera, nutrisi yang tepat, dan dukungan komunitas, atlet-atlet ini dapat meraih prestasi gemilang dalam pertandingan PORPROV Jawa Timur Tahun 2023.

Meraih prestasi dalam olahraga, tidak akan ada atlet yang dapat menang atau menunjukkan prestasi pada setiap pertandingannya tanpa menguasai dasar-dasar teknik tertentu dan fisik yang prima. Olahraga tinju kondisi fisik yang prima sangatlah diperlukan, terlebih pada saat melakukan gerakan serangan yang membutuhkan kekuatan lebih untuk dapat menumbangkan lawan, selain itu daya tahan yang baik juga sangat diperlukan bagi olahraga tinju, karena lamanya pertandingan ditentukan oleh ronde dengan 12 ronde menurut standar professional dengan durasi setiap rondanya 1-3 menit. Maka dari itu olahraga tinju membutuhkan kondisi fisik yang prima, selain kondisi fisik, teknik dasar yang belum sempurna maka serangan akan belum sempurna (Siregar et al., 2022).

Olahraga tinju, semakin baik seorang petinju menyerang dan bertahan, semakin besar peluangnya untuk sukses, akan tetapi kondisi fisik yang kurang baik membatasi teknik-teknik dasar tersebut (Permadi & Wijono, 2021). Hal tersebut berarti bahwa seorang atlet harus dalam kondisi fisik yang baik dan prima untuk mencapai prestasi. Dari latar belakang yang telah tertulis di atas, dari segi prestasi yang dimiliki seorang atlet tinju di sasana Soerjo Ngawi, selama latihan sampai saat ini, peneliti melihat pelatih belum menjalankan test pada kondisi fisik atlet. Maka dari itu peneliti tertarik untuk Survei Kondisi Fisik Atlet Tinju Amatir Putra Kabupaten Ngawi Dalam Rangka Persiapan PORPROV Jawa Timur Tahun 2023 yang meliputi daya ledak, kelincahan, dan daya tahan yang di butuhkan oleh atlet tinju.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mengungkapkan fakta suatu kejadian, objek, aktivitas, proses, dan manusia secara "apa adanya" pada waktu sekarang atau jangka waktu yang masih memungkinkan dalam ingatan responden (Fadli, 2021). Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai dengan Maret tahun 2023.

Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet Tinju Putri Sasana Soerjo Kabupaten Ngawi Tahun 2023 yang berjumlah 10 orang. Sampel pada penelitian ini seluruh atlet dengan jumlah 10 atlet dengan taknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah (1) *Two-Hand Medicine Ball Putt* untuk mengukur daya ledak otot lengan dan bahu. (2) *T-test Agility* untuk mengukur kelincahan dalam mengubag arah, (3) *multistage fitnes test* untuk mengukur daya tahan jantung dan paru. (4)

Ruler drop test untuk mengukur kecepatan reaksi mata tangan atlet. (5) *pull up, sit up*, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan perut. (6) tes lempar tangkap bola tenis, tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata tangan. Penelitian ini menggunakan analisis data dengan menggunakan analisa deskriptif atau statistik deskriptif. Analisis data yang akan dipakai dalam pengolahan data pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif presentase.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tes dan pengukuran, masalah yang diteliti ialah Kondisi Fisik Atlet Tinju Amatir Putri Kabupaten Ngawi Dalam Rangka Persiapan Porprov Jawa Timur Tahun 2023. . Adapun hasil perhitungan stastistik deskriptif dapat dilihat seperti berikut :

1. Deskripsi Data *Two-Hand Medicine Ball Put* Untuk Mengukur Kekuatan Daya Ledak Otot Lengan

Tabel 1 Hasil Tes Two-Hand Medicine Ball Put

Responden	Hasil	Skor	Kriteria
R1	4,47	4	Baik
R2	4,22	4	Baik
R3	4,43	4	Baik
R4	4,48	4	Baik
R5	4,53	4	Baik
R6	4,50	4	Baik
R7	4,57	4	Baik
R8	4,36	4	Baik
R9	4,37	4	Baik
R10	4,46	4	Baik
Rata-rata	4.44	4	Baik

Dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa keseluruhan atlet dalam kategori baik dengan kata lain sebanyak 100% atlet tinju Sasana Soerjo Kabupaten Ngawi memiliki daya ledak lengan yang baik.

2. Deskripsi Data Tes Kelincahan *T-test Agility*

Tabel 2 Hasil Tes T-test Agility

Responden	Hasil	Skor	Kriteria
R1	9,6	4	Baik
R2	9,6	4	Baik
R3	11,2	3	Sedang
R4	9,5	4	Baik
R5	9,7	4	Baik
R6	10,3	4	Baik
R7	12,2	3	Sedang
R8	10	4	Baik
R9	11,9	3	Sedang

R10	9,5	4	Baik
Rata-rata	10.35	4	Baik

Dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa keseluruhan atlet rata-rata dalam kategori baik dengan kata lain sebanyak 7 (70%) atlet atlet tinju Sasana Soerjo Kabupaten Ngawi memiliki kelincahan yang baik. Sedangkan terdapat atlet dalam kategori sedang sebanyak 3 (30%) atlet.

3. Deskripsi Data Tes Daya Tahan *Multistage Fitness Test*

Tabel 3 Hasil Tes Daya Tahan *Multistage Fitness Test*

Responden	Hasil (Balikan)	Skor	Kriteria
R1	10 (1)	3	sedang
R2	10 (5)	3	sedang
R3	9 (5)	3	sedang
R4	9 (4)	3	sedang
R5	10 (12)	4	baik
R6	9 (2)	3	sedang
R7	10 (11)	4	baik
R8	9 (5)	3	sedang
R9	9 (3)	3	sedang
R10	10 (11)	4	baik
Rata-rata	9 (8)	3	Sedang

Dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa keseluruhan atlet rata-rata dalam kategori Sedang dengan kata lain sebanyak 7 (70%) atlet atlet tinju Sasana Soerjo Kabupaten Ngawi memiliki daya tahan yang sedang. Sedangkan terdapat atlet dalam kategori baik sebanyak 3 (30%) atlet.

4. Deskripsi Data Tes *Ruller Drop Test* Kecepatan Reaksi

Tabel 4 Hasil Tes *Ruller Drop Test* Kecepatan Reaksi

Responden	Hasil	Skor	Kriteria
R1	16.9	3	sedang
R2	12.3	4	baik
R3	14.3	4	baik
R4	10.2	4	baik
R5	13.1	4	baik
R6	15.8	4	baik
R7	14.1	4	baik
R8	14.4	4	baik
R9	11.4	4	baik
R10	11.9	4	baik
Rata-rata	13.5	4	Baik

Dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa keseluruhan atlet rata-rata dalam kategori Baik dengan kata lain sebanyak 9 (90%) atlet atlet tinju Sasana Soerjo Kabupaten Ngawi

memiliki kecepatan reaksi mata tangan yang baik. Sedangkan terdapat atlet dalam kategori sedang sebanyak 1 (10%) atlet.

5. Deskripsi Data *Tes Pull-up* Kekuatan Otot Lengan

Tabel 5 Hasil Tes *Pull-up* Kekuatan Otot Lengan

Responden	Hasil	Skor	Kriteria
R1	14	4	Baik
R2	12	4	Baik
R3	15	4	Baik
R4	11	3	Sedang
R5	10	3	Sedang
R6	10	3	Sedang
R7	14	4	Baik
R8	12	4	Baik
R9	15	4	Baik
R10	13	4	Baik
Rata-rata	12	4	Baik

Dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa keseluruhan atlet rata-rata dalam kategori Baik dengan kata lain sebanyak 7 (70%) atlet tinju Sasana Soerjo Kabupaten Ngawi memiliki kekuatan otot lengan yang baik. Sedangkan terdapat atlet dalam kategori sedang sebanyak 3 (30%) atlet.

6. Deskripsi Data *Tes Sit-up* Kekuatan Otot Perut

Tabel 6 Hasil Tes *Sit-up* Kekuatan Otot Perut

Responden	Hasil	Skor	Kriteria
R1	57	4	Baik
R2	52	3	Sedang
R3	50	3	Sedang
R4	53	3	Sedang
R5	52	3	Sedang
R6	55	4	Baik
R7	53	3	Sedang
R8	54	3	Sedang
R9	50	3	Sedang
R10	54	3	Sedang
Rata-rata	53	3	Sedang

7. Deskripsi Data Tes Lempar Tangkap Bola Koordinasi Mata Tangan

Tabel 7 Hasil Tes *Lempar Tangkap Bola* Koordinasi Mata Tangan

Responden	Hasil	Skor	Kriteria
R1	18	4	Baik

R2	13	3	Sedang
R3	15	3	Sedang
R4	15	3	Sedang
R5	16	4	Baik
R6	17	4	Baik
R7	16	4	Baik
R8	16	4	Baik
R9	17	4	Baik
R10	17	4	Baik
Rata-rata	16	4	Baik

Dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa keseluruhan atlet rata-rata dalam kategori Baik dengan kata lain sebanyak 7 (70%) atlet tinju Sasana Soerjo Kabupaten Ngawi memiliki koordinasi mata tangan yang Baik. Sedangkan terdapat atlet dalam kategori sedang sebanyak 3 (30%) atlet.

8. Deskripsi Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Tinju Sasana Soerjo Kabupaten Ngawi Secara Keseluruhan

Tabel 8 Distribusi Hasil Tes Kondisi Fisik Secara Keseluruhan

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	8	80%
Sedang	2	20%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Dari Tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata skor tes hasil akhir kondisi fisik atlet tinju Amatir Putri Sasana Soerjo Kabupaten Ngawi dalam kategori baik.

Pembahasan

Kondisi fisik yang baik merupakan faktor yang sangat penting bagi atlet tinju. Tinju adalah olahraga yang membutuhkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, dan ketahanan fisik yang tinggi (Lumba, 2018). Kondisi fisik yang optimal membantu atlet tinju dalam menjalankan taktik dan strategi mereka, meminimalkan risiko cedera, dan meningkatkan kinerja mereka di atas ring (Prayoga et al., 2020). Selain faktor-faktor tersebut, penting juga bagi atlet tinju untuk menjaga berat badan yang sesuai dengan kelasnya, memiliki pola makan seimbang dan mendapatkan istirahat yang cukup. Semua aspek ini saling terkait dan saling memengaruhi untuk menciptakan kondisi fisik yang optimal bagi atlet tinju.

Kondisi fisik yang baik memainkan peran krusial dalam karier seorang atlet tinju. Tingkat keberhasilan dan performa mereka di atas ring sangat bergantung pada kesehatan dan kondisi fisik yang optimal. Sebagai olahraga yang menggabungkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, dan keseimbangan, atlet tinju harus menjaga tubuh mereka dalam kondisi prima. Kondisi fisik yang baik memberikan beberapa keuntungan bagi atlet tinju. Pertama-tama, kekuatan fisik yang memadai memungkinkan mereka menghasilkan pukulan yang kuat dan efektif, yang dapat memberikan keuntungan kompetitif di atas ring. Dengan latihan kekuatan yang tepat, otot-otot yang terlibat dalam pukulan, seperti lengan, bahu, dan inti tubuh, menjadi lebih kuat dan dapat menghasilkan tenaga yang lebih besar.

Selain itu, daya tahan fisik yang baik adalah faktor penentu yang membedakan antara atlet tinju yang sukses dan yang kurang berhasil. Tinju melibatkan pertandingan dengan durasi yang cukup lama, dan atlet yang memiliki daya tahan aerobik yang tinggi mampu bertahan melawan kelelahan dan menjaga kinerja mereka tetap konsisten sepanjang pertandingan. Hasil tes dan pengukuran pada atlet tinju Amatir Putri di Sasana Soerjo Kabupaten Ngawi terdapat Daya Ledak Otot Lengan (100%), atlet tinju putri dari Kabupaten Ngawi memiliki daya ledak otot lengan yang baik. Ini berarti mereka memiliki kekuatan yang cukup untuk melakukan pukulan yang kuat dan efektif dalam pertandingan. elincahan (70%) Kelincahan atlet tinju putri Kabupaten Ngawi berada dalam kondisi baik. Kelincahan yang baik membantu mereka menghindari serangan lawan dan dengan cepat memanfaatkan celah dalam pertandingan. Kecepatan Reaksi (90%) atlet tinju putri dari Kabupaten Ngawi memiliki kecepatan reaksi yang baik. Ini berarti mereka dapat merespons dengan cepat terhadap gerakan lawan dan mengambil tindakan yang tepat dalam waktu singkat.

Kekuatan Otot Lengan (70%) Kekuatan otot lengan atlet tinju putri Kabupaten Ngawi berada dalam kondisi baik. Kekuatan ini penting untuk memberikan pukulan yang kuat dan efektif dalam pertandingan tinju. Koordinasi Mata Tangan (70%) Koordinasi mata tangan atlet tinju putri Kabupaten Ngawi berada dalam kondisi baik. Koordinasi ini memungkinkan mereka untuk mengoordinasikan gerakan tangan dan melancarkan serangan dengan akurasi dan efisiensi.

Daya Tahan (70%) Daya tahan atlet tinju putri Kabupaten Ngawi berada dalam kondisi sedang. Ini berarti mereka mungkin mengalami kelelahan lebih cepat daripada atlet dengan tingkat daya tahan yang lebih tinggi. Untuk meningkatkan kondisi ini, latihan kardio dan pelatihan interval bisa menjadi pilihan yang baik. Kekuatan Otot Perut (80%) Kekuatan otot perut atlet tinju putri Kabupaten Ngawi berada dalam kondisi sedang. Kekuatan otot perut yang baik penting untuk memberikan stabilitas dan daya ledak yang lebih besar pada pukulan. Melakukan latihan khusus untuk otot perut dapat membantu meningkatkan kondisi ini.

Secara keseluruhan, atlet tinju putri Kabupaten Ngawi menunjukkan kondisi fisik yang baik dengan mayoritas kategori dalam kategori baik. Namun, ada beberapa aspek yang masih perlu ditingkatkan, seperti daya tahan dan kekuatan otot perut yang berada dalam kategori sedang. Dengan latihan yang tepat dan program pelatihan yang baik, atlet tinju putri Kabupaten Ngawi dapat meningkatkan kondisi fisik mereka secara keseluruhan dan menjadi lebih unggul dalam pertandingan tinju.

Simpulan

Atlet tinju amatir putri Kabupaten Ngawi menunjukkan kondisi fisik yang baik dan siap untuk mengikuti Porprov. Mayoritas kategori fisik mereka berada dalam kondisi baik, termasuk daya ledak otot lengan, kelincahan, kecepatan reaksi, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan. Kondisi ini memberikan mereka keunggulan dalam pertandingan tinju dan meningkatkan peluang untuk meraih prestasi.

Namun, perlu diperhatikan bahwa terdapat beberapa aspek yang berada dalam kondisi sedang, seperti daya tahan dan kekuatan otot perut. Mengembangkan aspek-aspek ini melalui latihan dan program pelatihan yang tepat akan membantu meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Untuk memastikan kesiapan yang optimal dalam Porprov, atlet tinju putri Kabupaten Ngawi perlu menjaga kesehatan dan konsistensi dalam latihan, mengatur pola makan yang seimbang, serta memberikan waktu pemulihan yang cukup bagi tubuh mereka. Dengan komitmen dan dedikasi, mereka memiliki potensi untuk mencapai hasil yang baik dan mewakili Kabupaten Ngawi dengan kebanggaan dalam kompetisi tinju Porprov.

Daftar Pustaka

- Abdurrojak, H., & Imanudin, I. (2016). Hubungan Antara Reaction Time Dan Kekuatan Maksimal Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Pada Cabang Olahraga Tinju. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 53. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.2681>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Lumba, A. J. F. (2018). Peningkatan Kualitas Latihan Daya Tahan Atlet Tinju. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, ISSN 2622-0156*, 1–7.
- Marisa, U., & Umar, U. (2020). Status Sosial Ekonomi, Status Pendidikan, Kemampuan Kondisi Fisik, Dan Kemampuan Teknik Tinju. *Jurnal Patriot*, 2(2), 576–589. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.563>
- Permadi, N. D., & Wijono, W. (2021). Analisis Strength, Weakness, Opportunity, And Threat Cabang Olahraga Tinju Kabupaten Jember. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 32–39.
- Prayoga, H. D., Fitrianto, A. T., & Habibie, M. (2020). Perbandingan Kemampuan Fisik Dasar Petinju Nasional Dengan Petinju Daerah. *Jurnal Porkes*, 3(2), 149–158. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.2985>
- Rajagukguk, C. P. M., Mae, R. M., & Lumba, A. J. F. (2021). Persiapan Latihan Mandiri Pada Masa New Normal Tim Tinju Nusa Tenggara Timur Menuju Pekan Olahraga Nasional XX Papua 2021. *Journal of Education And Sport Sciirnce (JESS)*, 2(2), 84–88. <https://publikasiilmiah.unwahas.ac.id/index.php/JESS/article/view/4835>
- Siregar, F. S., Nugroho, A., Medan, U. N., Utara, S., & Utara, S. (2022). ANALISIS KEMAMPUAN KOORDINASI MATA-TANGAN ATLET TINJU. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 83–93. [https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.55081/joki.v3i1.673](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55081/joki.v3i1.673)
- Widowati, A. (2018). Profil Hasil Seleksi Masuk Pusat Pendidikan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jambi Tahun 2018. *Jurnal Segar*, 85–99. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/7142%0Ahttp://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/download/7142/5134>
- Zawawi, M. A. (2021). Persiapan Menghadapi Kejuaraan Nasional Wushu Taolu 2021 Kota Kediri Ditinjau Dari Profil Kondisi Fisik Atlet. *Jurnal Porkes*, 4(2), 198–203. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.5068>