

Volume 9 Nomor 1, Maret 2021

P-ISSN 2337-7674
E-ISSN 2597-677X

BRAVO'S

Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

E-ISSN 2597-677X



P-ISSN 2337-7674



Alamat redaksi
Kampus STKIP PGRI Jombang
Jl. Pattimura III/20 Jombang
Telp (031)861319
Email: bravospjkstkipjb@gmail.com

SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG



Bravo's is national scientific journals published by the Physical Education Departement of STKIP PGRI Jombang that are open to seeking innovation, creativity, and novelty. This journal particularly focuses on the main problems in the development of the sciences of sport areas as follows: physical education; sport education; sport recreation; sport science; and sport coaching. Bravo's receives research articles from authors that can be submitted through this OJS. The script will go through a review process.

Editorial Team

Editor in Chief

Yudi Dwi Saputra, STKIP PGRI Jombang, Indonesia

Editors

1. Aghus Syifaaq, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
2. Dona Sandy Yodhaswara, Universitas Negeri Malang, Indonesia
3. Nurul Riyadh, Universitas Negeri Malang, Indonesia
4. Bayu Budi Prakoso, (Scopus ID: 57201354359) Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
5. Diana Mayasari, STKIP PGRI Jombang, Indonesia
6. Puguh Satya Hasmara, STKIP PGRI Jombang, Indonesia
7. Risfandi Setyawan, STKIP PGRI Jombang, Indonesia

Managing Editor

Basuki Basuki, STKIP PGRI Jombang, Indonesia

Article History:

Submitted:
19-03-2021
Accepted:
27-03-2021
Published:
04-04-2021

**KESIAPAN KONDISI FISIK ATLET KOTA KEDIRI CABANG
OLAHRAGA TERUKUR MENUJU PORPROV JATIM 2022**

Muhammad Yanuar Rizky¹

**Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
Universitas Nusantara PGRI Kediri**

Email: yanuar.rizky17@gmail.com¹

URL: <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/1838>

DOI: <https://doi.org/10.32682/bravos.v9i1.1838>

Abstract

Sport requires physical readiness, mastery of techniques, and good nutritional status as well as mental and emotional factors as part of the determining factors for the success of achieving high achievement. The development of a comprehensive physical condition is very important because without good physical condition the athlete cannot follow the next training steps. Data bank on physical condition becomes a crucial problem for implementing a systematic training program. So in this study has the aim to find out about the state of the athlete's physical condition which is used as the basis for evaluating coaches and athletes in determining the training program. The research was conducted using quantitative descriptive research methods using surveys as a research approach. The instrument used was a physical condition test instrument compiled by a team from the PGRI Kediri UN with a research sample of 50 athletes with a random sampling technique. The result of this research is that it is found that the physical condition readiness of athletes of Puslatkot as measured sports in 2021 is in the very poor category with the largest percentage of 70% compared to other categories. So in assessing the physical condition of athletes from the Puslatkot City of Kediri in the measured sport in 2021, they will provide donations or preliminary data as a basis for coaches to design training programs in the context of East Java Province 2022

Keyword: *physical condition, measured sports, Kediri*

Abstrak

Olahraga membutuhkan kesiapan fisik, penguasaan teknik, dan status gizi yang baik di samping faktor mental dan emosional sebagai bagian dari faktor penentu keberhasilan pencapaian prestasi tinggi.

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amat penting oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti langkah-langkah latihan berikutnya. Bank data tentang kondisi fisik menjadi masalah krusial untuk melaksanakan program latihan yang sistematis. Maka dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tentang keadaan kondisi fisik atlet yang dijadikan dasar untuk evaluasi pelatih dan atlet dalam menentukan program latihan. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan survei sebagai pendekatan penelitian. Instrumen yang digunakan adalah instrumen tes kondisi fisik yang disusun oleh Tim dari UN PGRI Kediri dengan sampel penelitian sebanyak 50 atlet dengan teknik *random sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah ditemukan bahwa kesiapan kondisi fisik atlet puslatkot cabang olahraga terukur tahun 2021 masuk dalam kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 70% terbesar dari kategori yang lain. Maka dalam pengkajian kondisi fisik atlet Puslatkot Kota Kediri cabang olahraga terukur tahun 2021 memberikan sumbangan atau data awal sebagai landasan para pelatih untuk merancang program latihan dalam rangka menuju Porprov Jatim 2022.

Kata kunci: *kondisi fisik, cabang olahraga terukur, Kota Kediri*

PENDAHULUAN

Olahraga membutuhkan kesiapan fisik, penguasaan teknik, dan status gizi yang baik di samping faktor mental dan emosional sebagai bagian dari faktor penentu keberhasilan pencapaian prestasi tinggi. Olahraga terukur merupakan cabang olahraga dinamis dengan tingkat intensitas yang tinggi dalam melakukan gerakan-gerakan teknik, baik saat bertahan maupun saat menyerang, oleh karena itu cabang olahraga terukur harus mempunyai komponen kondisi fisik yang baik khususnya pada komponen yang dominan. Hal tersebut ditandai oleh penampilan pemain dalam melakukan gerakan-gerakan selama perlombaan, yang membutuhkan tingkat kelincahan, kelentukan yang tinggi, kekuatan, dan eksplosif *power* yang relatif besar. Sejalan dengan yang disampaikan (Sepriadi, 2017) bahwa kondisi fisik telah menjadi kebutuhan dasar atlet sehingga menjadi cermin dari kemampuan fungsi sistem di dalam tubuh yang mampu mewujudkan progress meningkatnya prestasi atlet.

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amat penting oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti langkah-langkah latihan berikutnya. Melalui latihan, akan mempengaruhi kondisi fisik yang semula kurang baik menjadi baik (Alfaridhi, Fani, 2021). Jadi, sebelum diturunkan dalam pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan kebugaran yang baik untuk menghadapi intensitas kinerja dan segala macam tekanan (stress) yang akan dihadapinya dalam pertandingan. Dari uraian di atas telah jelas bahwa untuk melakukan pembinaan kondisi fisik selalu memperhatikan penyusunan program latihan fisik yang berkesinambungan. Pembinaan kondisi fisik juga harus

memperhatikan urutan kebutuhan komponen kondisi fisik yang dominan (Assalam, D., & Hidayah, 2015).

Latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik (Allung, 2018). Mengingat pentingnya kondisi fisik yang telah di uraikan di atas maka bagi seorang atlet hendaknya perlu diperhatikan oleh para pelatih dan atlet itu sendiri. Karena keberhasilan seorang pelatih dalam meningkatkan prestasi atletnya tergantung pada pengetahuan serta penerapan teori-teori kondisi fisik, baik secara umum maupun secara khusus sesuai dengan cabang olahraganya.

Cabang olahraga terukur merupakan cabang olahraga yang hasil nya dilihat dari jarak tempuhnya atau hasil nya dapat dilihat secara langsung dan akurat. Macam-macam olahraga terukur sebagai berikut Panahan, atletik, senam, angkat besi, paralayang, panjat tebing, renang, selam, renang indah, polo air, loncat indah, dan lain-lain. Pada pergelaran Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur 2022, cabang olahraga unggulan Kota Kediri yaitu atletik, angkat besi, angkat berat, renang, dan selam. Cabang olahraga tersebut yang menjadi fokus dalam penelitian ini.

Pusat Latihan Kota (PUSLATKOT) Kediri yang pada PORPROV VI Tahun 2019 telah berhasil menjadi urutan ke dua juara umum. Untuk mempertahankan juara tersebut, maka PUSLATKOT memutuskan untuk kembali mengadakan latihan atlet sebagai persiapan untuk menghadapi PORPROV 2022.

METODE PENELITIAN

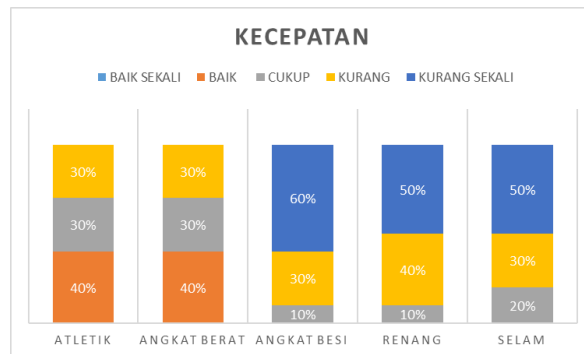
Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Survei digunakan untuk mengukur gejala-gejala yang ada tanpa menyelidiki kenapa gejala-gejala itu terjadi. Sampel pada penelitian in berjumlah 50 atlet. Instrumen penelitian adalah cara yang digunakan untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan oleh peneliti. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kondisi fisik. Butir-butir tes terdiri atas:

1. Kecepatan menggunakan lari 20 meter
2. Tinggi lompatan menggunakan *vertical jump*
3. Kekuatan otot perut menggunakan *sit up* 30 detik
4. Kekuatan otot lengan menggunakan *push up* 30 detik

HASIL DAN PEMBAHASAN

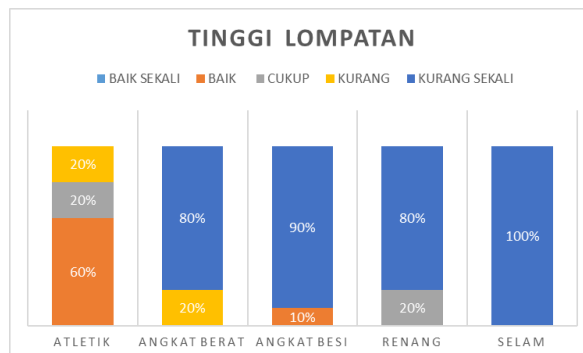
Hasil penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan pada bagian sebelumnya, maka akan diuraikan dengan deskripsi data. Data yang akan disajikan adalah data yang diperoleh dari tes dan pengukuran pada masing-masing variabel yaitu: kecepatan, tinggi lompatan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot lengan menuju Porprov Jatim 2022.

1. Hasil Tes Kecepatan



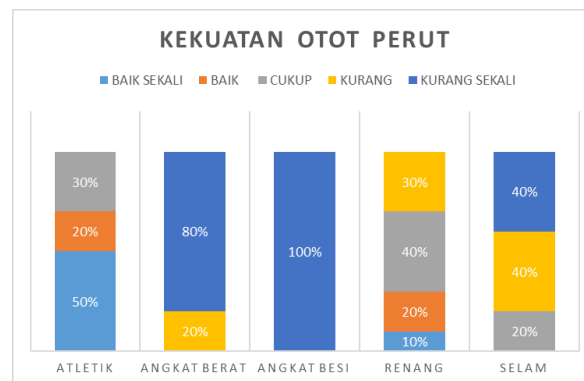
Dari hitogram diatas dapat diketahui hasil prosentase tes kecepatan yaitu cabang olahraga atletik 40% kategori baik, 30% cukup, dan 30% kurang. Cabang olahrag angkat berat 40% kategori baik, 30% cukup, dan 30% kurang. Cabang olahraga angkat besi 10% kategori cukup, 30% kurang, dan 60% baik sekali. Cabang olahraga renang 10% kategori cukup, 40% kurang, dan 50% baik. Cabang olahraga selam 20% kategori cukup, 30% kurang, dan 50% baik.

2. Hasil Tes Tinggi Lompatan



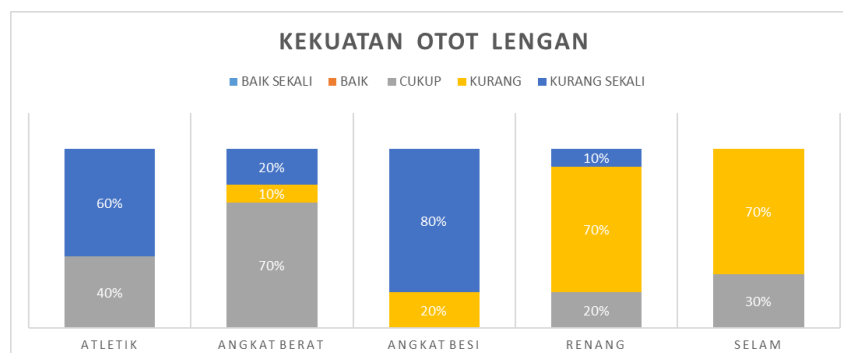
Dari hitogram diatas dapat diketahui hasil prosentase tes tinggi lompatan yaitu cabang olahraga atletik 60% kategori baik, 20% cukup, dan 20% kurang. Cabang olahrag angkat berat 20% kategori kurang, dan 80% kurang sekali. Cabang olahraga angkat besi 10% kategori baik, dan 90% kurang sekali. Cabang olahraga renang 20% kategori cukup, dan 80% kurang sekali. Cabang olahraga selam 100% kategori kurang sekali.

3. Hasil Tes Kekuatan Otot Perut



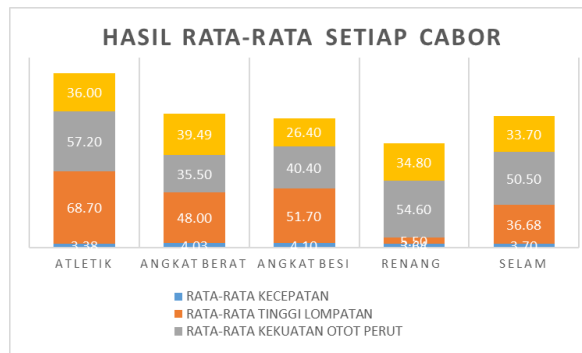
Dari hitogram diatas dapat diketahui hasil prosentase tes kekuatan otot perut yaitu cabang olahraga atletik 50% kategori baik sekali, 20% baik, dan 30% cukup. Cabang olahrag angkat berat 20% kategori kurang, dan 80% kurang sekali. Cabang olahraga angkat besi 100% kurang sekali. Cabang olahraga renang 10% kategori baik sekali, 20% baik, 40% cukup dan 30% kurang. Cabang olahraga selam 20% kategori cukup, 40% kurang, dan 40% kurang sekali.

4. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan



Dari hitogram diatas dapat diketahui hasil prosentase tes kekuatan otot lengan yaitu cabang olahraga atletik 40% kategori cukup, dan 60% kurang sekali. Cabang olahrag angkat berat 70% kategori cukup, 10% kurang, dan 20% kurang sekali. Cabang olahraga angkat besi 20% kurang, dan 80% kurang sekali. Cabang olahraga renang 20% kategori cukup, 70% kurang, dan 10% kurang sekali. Cabang olahraga selam 30% kategori cukup, dan 70% kurang.

5. Hasil rata-rata setiap cabang olahraga



Dari hitogram diatas dapat diketahui hasil rata-rata tes kondisi fisik dominan cabang olahraga atletik kecepatan 3.38 detik, tinggi lompatan 68.70 cm, kekuatan otot perut 57.20 kali, dan kekuatan otot lengan 36.00 kali. cabang olahraga angkat berat kecepatan 4.03 detik, tinggi lompatan 48.00 cm, kekuatan otot perut 35.50 kali, dan kekuatan otot lengan 39.49 kali. cabang olahraga angkat besi kecepatan 4.10 detik, tinggi lompatan 51.70 cm, kekuatan otot perut 40.40 kali, dan kekuatan otot lengan 26.40 kali. cabang olahraga renang kecepatan 3.64 detik, tinggi lompatan 5.50 cm, kekuatan otot perut 54.60 kali, dan kekuatan otot lengan 34.80 kali. cabang olahraga selam kecepatan 3.70 detik, tinggi lompatan 36.68 cm, kekuatan otot perut 50.50 kali, dan kekuatan otot lengan 33.70 kali.

Olahraga merupakan kegiatan aktivitas fisik atau suatu kegiatan untuk meningkatkan kemampuan fisik. Sejalan dengan yang diungkapkan (M. Soekarno Putra, 2021) seluruh atlet prestasi harus melakukan tes dan pengukuran olahraga guna monitoring dan peningkatan potensi potensial biomotor yang lebih tinggi. Olahraga dapat diklasifikasi sebagai berikut, 1. olahraga permainan, 2. olahraga combat, 3. Olahraga konsentrasi, dan olahraga terukur. Seperti yang disampaikan oleh Puspitasari, P. W., & Rizky (2021) bahwa olahraga terukur adalah olahraga yang dapat diukur menggunakan satuan alat untuk menentukan dan melihat hasil prestasinya. Penelitian ini hanya melihat dan mengamati cabang olahraga atletik, angkat berat, angkat besi, renang, dan selam.

Dari tabel diatas dapat diketahui kesiapan kondisi fisik atlet cabang olahraga atletik rata-rata memiliki kualitas kecepatan dengan kategori baik, tinggi lompatan rata-rata kategori cukup, kekuatan otot perut rata-rata dengan kategori baik sekali, kekuatan otot lengan rata-rata kategori kurang sekali. Kesiapan kondisi fisik atlet cabang olahraga angkat berat rata-rata memiliki kualitas kecepatan dengan kategori cukup, tinggi lompatan rata-rata kurang sekali, kekuatan otot perut rata-rata kategori kurang sekali, kekuatan otot lengan rata-rata kategori cukup. Kesiapan kondisi fisik atlet cabang olahraga angkat besi rata-rata memiliki kualitas kecepatan dengan kategori kurang sekali, tinggi lompatan rata-rata kurang sekali, kekuatan otot perut rata-rata kategori kurang sekali, kekuatan otot lengan rata-rata kategori kurang sekali. Kesiapan kondisi fisik atlet cabang olahraga renang rata-rata memiliki kualitas

kecepatan dengan kategori kurang sekali, tinggi lompatan rata-rata kurang sekali, kekuatan otot perut rata-rata kategori cukup, kekuatan otot lengan rata-rata kategori kurang. Kesiapan kondisi fisik atlet cabang olahraga selama rata-rata memiliki kualitas kecepatan dengan kategori kurang sekali, tinggi lompatan rata-rata kurang sekali, kekuatan otot perut rata-rata kategori cukup, kekuatan otot lengan rata-rata kategori kurang.

Dari hasil analisis yang dilakukan dalam penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa kesiapan kondisi fisik atlet Puslatkot Kota Kediri menuju Porprov 2022 dalam kondisi kurang baik. Komponen kondisi fisik harus dipersiapkan dengan sungguh-sungguh karena kondisi fisik yang baik sangat mempengaruhi kesiapan dalam berlatih. Jadi latihan harus dilakukan secara terprogram supaya dapat memberi gambaran yang jelas pada saat pertandingan atau perlombaan. Kondisi fisik atlet sangat bergantung dengan proses latihannya (Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, 2019).

Kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi proses pemulihan setelah latihan (Al Ayubi, 2017). Jika seorang atlet mempunyai kondisi fisik yang baik akan juga mempengaruhi teknik bertanding sehingga mempunyai gerakan yang efektif dan efisien (Azidman, L., Arwin, 2017). Sehingga peningkatan dalam masing-masing komponen kondisi fisik yang dibutuhkan setiap cabang olahraga dapat di capai dengan baik. Ada penjelasan *periodization can be defined as a training plan, where an athlete's peak performance results from training potential biomotor components and managing fatigue and accommodation* (Moskovchenko, Tolstopyatov, Redi, Ivanitsky, & Zakharova, 2019). Maksudnya periodisasi dapat didefinisikan sebagai rencana pelatihan, di mana kinerja puncak atlet dihasilkan dari pelatihan komponen-komponen biomotorik potensial dan pengelolaan kelelahan.

Dari beberapa pembahasan di atas jadi kondisi fisik dibutuhkan untuk memonitoring dan mengevaluasi keadaan dan kondisi atlet. Sehingga Koni Kota Kediri memberi persiapan jangka panjang menuju Porprov Jatim 2022 dapat mempertahankan peringkat kedua. Dari beberapa Kabupaten dan Kota di Jawa Timur, Kota Kediri yang sangat serius memperhatikan kondisi fisik sebagai tolak ukur dalam pencapaian prestasi.

References

- Al Ayubi, B. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017. *Journal Student UNY*, 6(7).
- Alfaridhi, Fani, N. (2021). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMP. *Sport Science and Health*, 3(2), 66-77. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index%0A>
- Allung, J. R. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Taekwondo Pada Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar Nusa

Tenggara Timur. *Journal of Physical Education and Sports*.

- Assalam, D., & Hidayah, T. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Kalimantan Timur. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(1), 87–92. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jere>
- Azidman, L., Arwin, & S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35–39.
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). Studi Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri 2019. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*.
- M. Soekarno Putra, I. S. (2021). Implementasi Aplikasi Pengukuran Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Berbasis Web Mobile. *IT Journal Research and Development (ITJRD)*, 5(2), 135–146. [https://doi.org/DOI:10.25299/itjrd.2021.vol5\(2\).5281](https://doi.org/DOI:10.25299/itjrd.2021.vol5(2).5281)
- Moskovchenko, O. N., Tolstopyatov, I. A., Redi, E. V., Ivanitsky, V. V., & Zakharova, L. V. (2019). World records in finswimming sport: Growth profiling analysis. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, 2019(3), 70–72.
- Puspitasari, P. W., & Rizky, M. Y. (2021). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Atlet Puslatkot Kediri Cabang Olahraga Terukur dalam Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOKE)*, 1(1), 36–41. Retrieved from <https://journal.unesa.ac.id/index.php/IJOKE/article/view/11156>
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2).