

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL IPTEK OLAHRAGA

"Optimalisasi Olahraga Sebagai Daya
Tarik Pariwisata Yang Berkelanjutan Dan
Berdaya Saing"

BANYUWANGI, 3 AGUSTUS 2019

E-ISSN :2622-0156

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI

Jl. Ikan Tongkol No.22 Kertosari Banyuwangi



**PENGELOLA
PROSIDING SEMINAR NASIONAL ILMU KEOLAHRAGAAN
(SENALOG II)**

SENALOG II
Volume 2 Nomor 1, 2019

SENALOG merupakan prosiding hasil penelitian dalam bidang olahraga yang diantaranya membahas olahraga pendidikan, kesehatan, prestasi, kepelatihan dan ilmu yang terkait dalam bidang olahraga.

Penanggung Jawab:
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Redaktur:
Wawan Setiawan, M.Pd

Penyunting/Editor:
Agus Mursidi, M.Pd (UNIBA)
Gatut Rubiono, MT (UNIBA)
Ikhwanul Qiram, MT (UNIBA)
Wiwin Indiarti, M.Hum (UNIBA)
Rachmaniah Mirza Hariastuti, M.Pd (UNIBA)
Danang Ari Santoso, M.Pd (UNIBA)

Desain Grafis:
Slamet

Sekretariat:
Puji Setyaningsih, M.Pd

Alamat Redaksi:
Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas PGRI Banyuwangi
Jalan Ikan Tongkol No. 22, Telp. (0333) 421593, 428592 Banyuwangi 68416

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL IPTEK OLAHRAGA (SENALOG II)

**Universitas PGRI Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia
03 Agustus 2019**

Sekretariat:

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas PGRI Banyuwangi

Jl. Ikan Tongkol No. 22, Kertosari, Banyuwangi, Jawa Timur 68416

Email: semnas.fok@unibabwi.ac.id

SAMBUTAN DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI

Salam Olahraga,

Sejarah perjalanan bangsa Indonesia membuktikan bahwa olahraga tidak hanya sebagai sarana peningkatan pola hidup sehat dan prestasi, tetapi sekaligus sebagai media perjuangan dan pemersatu bangsa. Olahraga juga mulai diperhatikan sebagai sebuah olahraga prestasi yang mampu membawa nama negara menggaung di kancah dunia. Olahraga juga berperan penting dalam dunia pendidikan. Tentunya untuk menjadikan olahraga sebagai salah satu ilmu pengetahuan yang wajib diketahui oleh anak bangsa, kita perlu seorang tenaga pendidik yang profesional. Kita harus menyadari juga bahwa olahraga adalah media perjuangan untuk menunjukkan kepada dunia tentang eksistensi bangsa Indonesia sebagai sebuah negara yang berdaulat.

Seminar Nasional bertema "Optimalisasi Olahraga Sebagai Daya Tarik Pariwisata Yang Berkelanjutan Dan Berdaya Saing" ini merupakan kegiatan tahunan pertama di Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Tema yang diusung sesuai ciri khas yang diarahkan untuk selalu berbasis perkembangan olahraga di Indonesia secara umum dan berbasis kearifan lokal secara khususnya. Seminar ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ataupun menjadikan mahasiswa, dosen maupun guru olahraga yang berkesempatan hadir di seminar ini menjadi lebih profesional, mampu mengoptimalkan keilmuan berbasis kearifan lokal yang dikemas dalam bentuk *Sports Tourism* dan tentunya melalui pengembangan pariwisata berbasis olahraga juga dapat meningkatkan SDM yang berkualitas serta berkarakter.

Olahraga berbasis pariwisata kini menjadi tren bagi setiap destinasi yang ada di Indonesia. Namun, masih banyak orang yang belum cukup memahami konsep secara utuh dalam pelaksanaannya. *Sports Tourism* cenderung masih menggunakan konsep yang sederhana walaupun di berbagai daerah sudah menggunakan konsep yang lebih modern. Banyak destinasi wisata yang sudah mengembangkan olahraga berbasis pariwisata sebagai daya tarik pengunjung. Maka dari itu konsep olahraga berbasis pariwisata ini perlu dipahami oleh masyarakat yang berada di sekitar destinasi tersebut. Hal ini tidak lepas oleh pemikiran akademisi dan masyarakat itu sendiri dalam mengembangkan serta berkolaborasi dengan pihak terkait.

Akhir kata, saya ucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah bekerja keras menyelenggarakan kegiatan ini. Panitia, Tuan Rumah (Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Univ. PGRI Banyuwangi), Para Pemakalah dan Peserta, dan para reviewer. Penghargaan yang setinggi-tingginya kami sampaikan kepada Pembicara Utama.

Semoga kegiatan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Salam Olahraga

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Danang Ari Santoso, M.Pd

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. Wb.

Alhamdulillah rabbil'alamin. Segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga prosiding ini dapat terselesaikan dengan baik. Prosiding ini berisi kumpulan makalah dari berbagai ilmu dalam olahraga yang telah dipresentasikan dan didiskusikan dalam Seminar Nasional Iptek Olahraga yang diadakan oleh Prodi Penjaskesrek, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas PGRI Banyuwangi pada hari Sabtu, 03 Agustus 2019. Seminar ini mengangkat tema "Optimalisasi Olahraga Sebagai Daya Tarik Pariwisata Yang Berkelanjutan Dan Berdaya Saing".

Prosiding ini disusun untuk mendokumentasikan gagasan dan hasil penelitian ilmu-ilmu yang terkait dalam bidang olahraga. Selain itu, diharapkan prosiding ini dapat memberikan wawasan tentang perkembangan dalam olahraga pariwisata dan upaya-upaya yang terus dilakukan demi terwujudnya olahraga berbasis pariwisata yang berkualitas. Dengan demikian, seluruh pihak yang terlibat dalam dunia olahraga pariwisata dapat terus termotivasi dan bersinergi untuk berperan aktif membangun olahraga berbasis pariwisata khususnya destinasi yang ada pada setiap daerah di Indonesia.

Dalam penyelesaian prosiding ini, kami menyadari bahwa dalam proses penyelesaiannya tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini panitia menyampaikan ucapan terima kasih dan memberikan penghargaan setinggi-tingginya, kepada :

1. Rektor Universitas PGRI Banyuwangi, Dr. H. Sadi, MM., yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi dalam kegiatan ini.
2. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Danang Ari Santoso, M.Pd., atas segala support dan motivasi dalam kegiatan ini.
3. Ka.Prodi Penjaskesrek, Moh. Agung Setiabudi, M.Pd, atas segala bantuan serta masukan demi lancarnya kegiatan ini.
4. Seluruh pembicara tamu, Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd., Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd., dan Ir. Januarani Razak serta Drs. Ach. Yani, M.Pd., atas kesediannya menjadi narasumber dalam kegiatan ini.
5. Bapak/Ibu seluruh dosen, guru dan pejabat instansi penyumbang artikel hasil penelitian dan pemikiran ilmiahnya dalam kegiatan seminar nasional ini.
6. Bapak/Ibu/Mahasiswa seluruh panitia yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pemikiran demi kesuksesan acara ini.

Kami menyadari bahwa prosiding ini tentu saja tidak luput dari kekurangan, untuk itu segala saran dan kritik kami harapkan demi perbaikan prosiding pada terbitan tahun yang akan datang. Akhirnya kami berharap prosiding ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak.

Wassalamualaikum wr. wb.

Bayuwangi, 03 Agustus 2019
Ketua Panitia

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMBUTAN DEKAN FOK	C 03
KATA PENGANTAR	C 04
DAFTAR ISI	C 05
KEYNOTE SPEAKER	
Komodifikasi Olahraga Untuk Penguatan Daya Tarik Pariwisata Minat Khusus	Agus Kristiyanto KEY 1-8
KATEGORI OLAHRAGA PARIWISATA	
Analisis Perkembangan Pariwisata Berbasis <i>Event</i> di Kabupaten Banyuwangi	Sadi OR-PAR 01-05
Analisis Potensi Tari Gandrung Banyuwangi Sebagai Tarian Wisata Olahraga (<i>Sport Tourism</i>)	Nurida Finahari Gatut Rubiono Ikhwaniul Qiram OR-PAR 06-10
Rekonstruksi Bangker Jepang Sebagai Obyek Pariwisata Melalui Sarana Olahraga (Studi Kasus Gumok Kantong Kecamatan Muncar Kabupaten Banyuwangi)	Agus Mursidi Dhalia Soetopo OR-PAR 11-13
KATEGORI KEPELATIHAN OLAHRAGA	
Menuju Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur Tahun 2019: Analisis Kondisi Fisik Cabang Olahraga Petanque	Yulingga Nanda Hanief Ardhi Mardiyanto Indra Purnom Kepelatihan- Or 01-04
Studi Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri 2019	Reo Prasetyo Herpandika Dhedhy Yulianawan Muhammad Yanuar Rizky Kepelatihan- Or 05-08
Studi Kondisi Fisik Ditinjau Berdasarkan Strata Pendidikan Dan Letak Geografis Di Kota Kediri	Dhedhy Yulianawan Reo Prasetyo Herpandika Kepelatihan- Or 06-14
Pengembangan Model Latihan Renang Gaya <i>Dolphin</i> Untuk Pemula	Arief Darmawan Citra Destiasari Kepelatihan- Or 15-18
Pengaruh Metode <i>Box Jump</i> Dan <i>Skipping Rope</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Trik <i>Ollie</i> Dalam Olahraga <i>Skateboard</i> Pada <i>Skater Beginner</i> Di <i>Msd Skateboarding</i> Muncar	Adityas Firda Yasmira Danang Ari Santoso Wawan Setiawan Kepelatihan- Or 19-22
Perbandingan Kemampuan Daya Tahan Otot Lengan Setelah Aktivitas Eksentrik Dengan Mengonsumsi Glukosa Dan Kopi	Ahmad Ilham Habibi Ary Artanty Kepelatihan- Or 23-30
Perbedaan Kadar Asam Laktat Dan Tingkat Kelelahan Anaerobic Setelah Diberikan Jus Semangka Kuning Dan Aktivitas Anaerobik	Afif Rusdiawan Ahmad Ilham Habibi Kepelatihan- Or 31-37

Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Gateball Melalui Penggunaan Media Adobe Flash Player	Fajar Arif Indrajaya Sugiyanto Agus Kristiyanto	Kepelatihan-Or 39-40
--	---	----------------------

KATEGORI PEMBELAJARAN OLAHRAGA

Pengembangan Buku Saku <i>Mobile Learning</i> Berbasis <i>Android</i> Tentang <i>Signal-Signal</i> Wasit Bolavoli Kota Kediri	Nur Ahmad Muharram Rendhitya Prima Putra	Pembelajaran-Or 01-06
Pengembangan Model Pembelajaran <i>Passing</i> Bawah Bolavoli Kelas VII Di SMP Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi	Sujito	Pembelajaran-Or 07-11
Peran Pengembangan Media Terhadap Keberhasilan Pembelajaran PJOK di Sekolah	Mislan Danang Ari Santoso	Pembelajaran-Or 12-16
Pengembangan Permainan Futsal dengan Menggunakan Bola Karet untuk Siswa Sekolah Dasar	Ervin Dwi Rahayu Achmad Afandi	Pembelajaran-Or 17-20
Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal	Adi Surya Hutomo Agus Kristiyanto Sapta Kunta Purnama	Pembelajaran-Or 21-24
Pengembangan Buku Ajar pada Mata Kuliah Perkembangan Motorik Berbasis Aplikasi Lectora untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa Jurusan PJKR IKIP Budi Utomo Malang	Achmad Afandi Ratno Susanto	Pembelajaran-Or 25-28
Pengaruh Bahan Ajar Berbasis Qr Code Terhadap Motivasi Belajar Dan Keterampilan Dasar Bermain Tenis Meja	Guntur Firmansyah Didik Hariyanto Rubbi Kurniawan	Pembelajaran-Or 29-31

KATEGORI PENDIDIKAN OLAHRAGA

Pembangunan Olahraga Ditinjau dari SDI Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi	Ipang Setiawan Ricka Ulfatul Faza	Pendidikan-Or 01-07
Kemajuan Pembangunan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Upaya Penguatan Karakter Masyarakat Berwawasan Konservasi Di Jawa Tengah	Endro Puji Purwono Roas Irsyada	Pendidikan-Or 08-13
Time Management Sebagai Sarana Pencapaian Progam <i>Ontime Graduation</i>	Soegiyanto Ipang Setiawan Roas Irsyada	Pendidikan-Or 14-15
Peningkatan Kompetensi Guru Pendjasorkes Melalui Pelatihan Cabang Olahraga Hockey sebagai Alternatif Pengembangan Prestasi dalam Cabang Olahraga Beregu di Kabupaten Demak	Fery Darmanto Rumini Imam Santoso C. W Supriyono Lutfhi Abdil Khuddus	Pendidikan-Or 16-20

Perancangan Buku Istilah Berbahasa Inggris di Cabang Olahraga Sepakbola (<i>Soccer Term Glossary</i>)	Sutami Dwi Lestari Wulan Wangi	Pendidikan-Or 21-24
Tingkat Pembangunan Olahraga Ditinjau Melalui <i>Sport Development Index</i> (SDI) di Kecamatan Banyuwangi	Wawan Setiawan Bayu Septa Martaviano Triaditya	Pendidikan-Or 25-28
KATEGORI MANAJEMEN OLAHRAGA		
Analisis Manajemen Pengurus Provinsi Federasi Olahraga Petanque Indonesia (Fopi) Jawa Tengah Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Indonesia	M. Fatchurrahman Bagus Saputra ¹ Agus Kristiyanto Muchsin Doewes	Manajemen-Or 01-06
Pengaruh Manajemen Keuangan PTMSI Kabupaten Cilacap Terhadap Prestasi Atlet	Dian Imam Saefulah Muchsin Doewes Septa Kunta Purnama	Manajemen-Or 07-10
KATEGORI BIOMEKANIKA OLAHRAGA		
Analisis Pola Pantulan Bola Tenis Berdasarkan Variasi Ketegangan Senar Raket	M. Rizal Dwi Maulana Bayu Septa Martaviano T Wawan Setiawan	Mekanika-Or 01-04
Analisis Pantulan Bola Dengan Pemodelan Massa Benda - Kekakuan Pegas	Anas Mukhtar Gatut Rubiono	Mekanika-Or 05-07
Analisis Gerak Aktivitas Kerja Sehari-hari Sebagai Potensi Gerak Dasar Lontar Martil	Edi Irwanto Gatut Rubiono	Mekanika-Or 08-12
KATEGORI PSIKOLOGI OLAHRAGA		
Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara	Irwanto Muslimah Zahro Romas	Psikologi-Or 01-15
KATEGORI PERMAINAN TRADISIONAL		
Permainan Tradisional Sebagai Pengembangan Daya Tarik Parawisata	Sugito Akbar Husein Allsabab	Per.Tradisional-Or 01-06
KATEGORI FISILOGI OLAHRAGA		
Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2019	Septyaning Lusianti Puspodari	Fisiologi-Or 01-06
Hubungan Status Gizi Dengan Kemampuan Motorik Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Se Kecamatan Rejotangan	Nanda Iswahyudi Muhammad Kharis Fajar	Fisiologi-Or 07-12

Studi Kondisi Fisik Ditinjau Berdasarkan Strata Pendidikan Dan Letak Geografis Di Kota Kediri

Dhedhy Yuliawan¹, Reo Prasetyo Herpandika²

^{1,2} Pendidikan Jasmani, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. KH. Achmad Dahlan No 76 Kelurahan Mojoroto, Kota Kediri, 64112, Provinsi Jawa Timur, Indonesia
E-mail: Dhedhy_07@yahoo.com¹, Yakuzi27@gmail.com²

Abstrak — Dasar dari penelitian ini adalah perbedaan tingkat kesehatan yang ditemukan pada letak geografis, maka penelitian diambilkan dari perbedaan letak geografis dan pengkajian tentang pengetahuan masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik dalam pemenuhan kehidupan sehari-hari. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 54 orang yang dibedakan dengan strata pendidikan (SMP, SMA, Perguruan Tinggi) dan Letak Geografis tempat tinggal (dataran rendah, dataran tinggi). Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan survey kemudian analisis data menggunakan persentase. Instrumen penelitian ini menggunakan tes parameter yang disusun oleh Tim UN PGRI Kediri pada Tahun 2018. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pada tinjauan strata pendidikan tingkat SMP kondisi fisik menunjukkan kategori Sedang dengan frekuensi 7 orang (50%), tingkat SMA kondisi fisik menunjukkan kategori Baik Sekali dengan frekuensi 9 orang (38%), dan tingkat Perguruan Tinggi menunjukkan kategori Kurang dengan frekuensi 7 orang (44%). Sedangkan kondisi fisik ditinjau dari letak geografis menunjukkan sampel yang tinggal di daerah dataran rendah didapatkan 39% (13) menunjukkan dalam kategori Baik Sekali, sedangkan sampel yang bertempat tinggal di daerah dataran tinggi didapatkan 52% (11) menunjukkan kategori Sedang.

Kata Kunci — *Kondisi fisik, strata pendidikan, letak geografis*

PENDAHULUAN

Kondisi fisik merupakan salah satu indikator keberadaan tubuh manusia dalam derajat sehat dan bugar. Selain dapat mengetahui keadaan tubuh, status kondisi fisik juga dapat digunakan sebagai tolak ukur untuk memberikan nilai keadaan tubuh yang didapat dari fungsi komponen-komponen kondisi fisik sesuai dengan fungsinya. Kehidupan masyarakat dengan berbagai jenis tingkat sosial yang dilihat dari strata pendidikan dapat memberikan perbedaan dilihat dari keadaan kondisi fisiknya. Selain itu tingkat sosial juga dapat dilihat dari letak daerah tempat tinggalnya. Artinya dari ketiga variabel tersebut yaitu kondisi fisik, strata pendidikan dan letak geografis menjadi saling keterkaitan dalam menentukan kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan sehari-hari masyarakat di daerah dataran tinggi dengan dataran rendah pastilah berbeda, sehingga akan menentukan kondisi fisiknya dalam beraktivitas fisik. Selain itu juga kehidupan individu dengan tingkatan strata yang berbeda pasti juga akan berbeda kondisinya. Maka dengan penelitian ini akan dikaji tentang analisis studi kondisi fisik masyarakat di daerah dataran tinggi dan rendah dilihat dari tingkatan strata pendidikan yaitu SD, SMP, dan SMA. Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang arti pentingnya kondisi fisik guna menunjang aktivitas fisik di daerah dataran tinggi dan daerah dataran rendah.

Kehidupan bermasyarakat cukup bervariasi bentuk aktivitasnya. Kemajemukan dalam kehidupan bermasyarakat dapat dilihat ketika dalam bersosialisasi antar individu atau kelompok. Di Kota Kediri yang terletak pada daerah yang memiliki dataran tinggi dan dataran rendah memiliki kemajemukan tersebut dalam kehidupan bermasyarakat. Maka dalam beraktivitas fisik akan menimbulkan perbedaan yang secara keseharian berbeda. Kehidupan di Kota Kediri yang memiliki kemajemukan dalam bersosialisasi dapat dilihat dari perbedaan tempat tinggal. Pada umumnya di daerah dataran tinggi lebih cenderung tertinggal dibanding di daerah dataran rendah (perkotaan). Namun dilihat dari kualitas pendidikan lebih baik di daerah dataran rendah, karena akses dalam mendapatkan sumber pengetahuan cukup banyak. Namun dari hasil observasi peneliti di dataran tinggi memiliki tingkat kesehatan yang baik dibandingkan di daerah dataran rendah. Selain itu aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat di daerah dataran tinggi cukup beragam dan sebagian besar menghabiskan waktu untuk bekerja atau berladang. Sebaliknya di daerah dataran rendah atau perkotaan masyarakat cenderung memiliki kesehatan yang kurang. Sesuai dengan observasi yang dilakukan di Puskesmas Kecamatan Mojoroto ditemukan tingkat masyarakat yang berobat cukup tinggi. Melihat fenomena tersebut peneliti menginginkan pembuktian tentang analisa kondisi fisik yang dilihat dari strata pendidikan dan letak

geografis dimana di Kota Kediri terdapat daerah dataran tinggi dan daerah dataran rendah.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti selama dua hari ditemukan permasalahan yang cukup mendasar. Masalah yang terjadi dimasyarakat adalah perbedaan tingkat kesehatan, dalam hal ini kesehatan ditentukan dari kondisi fisik masyarakat. Peneliti berasumsi, jika individu memiliki kondisi fisik yang baik maka tingkat kesehatan juga akan meningkat. Dikarenakan perbedaan tingkat kesehatan tersebut ditemukan pada letak geografis, maka penelitian diambilkan dari perbedaan letak geografis. Selain itu peneliti juga mencantumkan variabel strata pendidikan untuk mengkaji tentang pengetahuan masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik dalam pemenuhan kehidupan sehari-hari. Jadi dapat disimpulkan untuk penelitian yang dilakukan berfokus pada analisis studi kondisi fisik dilihat dari strata pendidikan dan letak geografis. Sehingga diluar dari variabel tersebut tidak menjadi kajian dalam penelitian ini.

A. Letak Geografis

Sebagai wilayah kota yang merupakan salah satu Pemerintah Kota yang ada di wilayah propinsi Jawa Timur, Kota Kediri terletak di wilayah selatan bagian barat Jawa Timur. Kota Kediri dijadikan wilayah pengembangan kawasan lereng Wilis, dan sekaligus sebagai pusat pengembangan regional eks Wilayah Pembantu Gubernur Wilayah III Kediri yang mempunyai pengaruh timbal balik dengan daerah sekitarnya. Secara geografis, Kota Kediri terletak di antara 111,05 derajat-112,03 derajat Bujur Timur dan 7,45 derajat-7,55 derajat Lintang Selatan dengan luas 63,404 Km². Dari aspek topografi, Kota Kediri terletak pada ketinggian rata-rata 67 m diatas permukaan laut, dengan tingkat kemiringan 0-40% [1].

Berdasarkan topografi nya Kediri dibagi menjadi 4 (empat) golongan dari luas wilayah, yaitu ketinggian di atas 0 meter – 100 meter dpl membentang seluas 32,45%, ketinggian di atas 100 meter – 500 meter dpl membentang seluas 53,83%, ketinggian di atas 500 meter – 1.000 meter dpl membentang seluas 9,98%, dan ketinggian di atas 1.000 meter dpl membentang seluas 3,73% (Bapeda Jatim, 2013). Mayoritas penduduk Kota Kediri adalah suku Jawa, diikuti dengan Tionghoa, Batak, Manado, Ambon, Madura, Sunda, Arab, dan berbagai perantau di luar suku Jawa lainnya yang tinggal dan menetap di kota ini [2].

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa kondisi geografis suatu daerah menentukan kondisi penduduknya secara sosial, budaya, dan aktivitas fisik yang dilakukan. Kota Kediri didominasi oleh suku jawa, dimana suku jawa memegang filosofi nerimo ing pandum: yang artinya menerima apa adanya. Budaya suku jawa juga berbeda dengan suku yang lain, tidak terlepas dari aktifitas fisiknya. Ini

menunjukkan kondisi fisiknya juga berbeda. Hasil penelitian [3] menyebutkan bahwa suku jawa memiliki prosentase terbesar dalam berpartisipasi dalam olahraga antara suku madura dan cina. Hal ini juga bisa dijadikan dasar acuan para pelatih di Kediri dalam memilih calon atlet.

B. Kondisi Fisik

Kondisi geografis suatu daerah menentukan kondisi penduduknya secara sosial, budaya, dan aktivitas fisik yang dilakukan. Kota Kediri didominasi oleh suku jawa, dimana suku jawa memegang filosofi nerimo ing pandum: yang artinya menerima apa adanya. Budaya suku jawa juga berbeda dengan suku yang lain, tidak terlepas dari aktifitas fisiknya. Ini menunjukkan kondisi fisiknya juga berbeda. Hasil penelitian [3] menyebutkan bahwa suku jawa memiliki prosentase terbesar dalam berpartisipasi dalam olahraga antara suku madura dan cina. Hal ini juga bisa dijadikan dasar dalam kehidupan bermasyarakat dapat dilihat dari keadaan fisik individu dari berbabagi etnis. Selain itu keadaan fisik juga dipengaruhi dari pola hidup sehari-hari dalam beraktivitas. Artinya masyarakat yang memiliki tingkat aktivitas tinggi dimungkinkan memiliki keadaan fisik yang bagus. Kondisi fisik memegang peranan penting dalam kelangsungan hidup masyarakat dalam produktifitas kerja maupun dalam aktivitas fisik. Karena dengan aktivitas fisik yang intensif maka tubuh akan mengalami adaptasi dengan keadaan sekitar. Namun dalam kehidupan sehari-hari kondisi fisik digunakan sebagai pendukung produktifitas kerja individu dalam memenuhi kebutuhan. sehingga sangat jelas kondisi fisik sangat memberikan sumbangan dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu dari bentuk produktifitas individu yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan kebutuhan individu untuk memberikan wujud bahwa kebutuhan akan kesehatan sangat diinginkan. Dalam kehidupan sehari-hari paktivitas fisik dapat berkembang menjadi produktifitas dalam kehidupan. Aktivitas fisik yang rutin dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera [4]. Melihat dari manfaat aktivitas fiik tersebut pastilah masing-masing individu sadar akan pentingnya aktivitas fisik dalam menunjang kesehatan dalam hala ini kondisi fisiknya. Selain sebagai penunjang produktifitas kehidupan individu, aktivitas fisik juga dapat bermanfaat dalam pencapaian prestasi dalam olahraga. Menurut [5] Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Dalam pencapaian yang optimal tersebut dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan keadaan tubuh yang prima dalam menjalankan aktivitas fisik dalam rangka

mencapai tujuan tertentu. [5] menjelaskan juga Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Selanjutnya kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga [6].

Melihat dari pengertian kondisi fisik dapat diartikan keadaan tubuh yang berkaitan dengan aktivitas fisiknya. Dalam hal pencapaian prestasi yang dicontohkan dari atlet yang terdapat di Kota Kediri dalam ranah kehidupan sehari-hari. Selain latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik, gaya hidup atlet juga berpengaruh akan kondisi fisiknya. Dalam pencapaian prestasi yang maksimal, melalui latihan yang terorganisir, sistematis dan berpegang pada prinsip-prinsip latihan yang benar, memungkinkan bagi atlet untuk bisa mengembangkan kemampuan fisiknya guna mencapai prestasi yang diharapkan. Menurut [7] bahwa kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu ada prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni

Pencapai prestasi olahraga yang baik diperlukan sistem pembinaan olahraga yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Agar tugas pokok latihan tersebut mencapai sasaran yang dikehendaki, ada faktor-faktor latihan dasar yang dipadukan dalam suatu program latihan secara keseluruhan. Latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai olahragawan atau olahragawati tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi [8]. Proses ini yang direncanakan dan sistematis, meningkatkan kesiapan untuk tampil dari seorang olahragawan atau olahragawati. Prestasi olahraga sekarang ini menjadi ciri khusus tujuan utama serta merupakan tolok ukur keberhasilan pembinaan olahraga. Terdapat faktor-faktor latihan meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan psikis yang dilakukan secara teoritik maupun praktik. Sebuah rencana latihan mencakup semua tindakan yang diperlukan untuk mencapai sasaran-sasaran latihan. Ada rencana jenis jangka pendek, jangka menengah, dan rencana jangka panjang. Rencana-rencana latihan demikian disusun khusus untuk satu sesi latihan mingguan, bulanan, tahunan, dan jangka waktu yang lebih panjang

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan tes parameter kondisi fisik. Data yang diperoleh dari hasil tes merupakan hasil yang menunjukkan keadaan sebenarnya dilapangan tanpa pengajuan hipotesis. Jenis penelitian ini adalah

penelitian survei dengan cara pengambilan data menggunakan tes pengukuran kondisi fisik.

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet puslatkot Kota Keidri yang dilihat dari perbedaan strata pendidikan dan letak geografis tempat tinggalnya. Sehingga dari 54 Sampel penelitian didapatkan 14 tingkat SMP, 24 tingkat SMA, dan 16 tingkat Perguruan Tinggi. Sedangkan diedakan mmenurut letak geografis tempat tinggal terdiri dari 21 bertempat tinggal di dataran tinggi dan 33 bertempat tinggal di daerah dataran rendah. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan cara random sampling dengan mengundi berdasar cabang olahraga yang dipilih.

Penelitian ini adalah menggunakan tes parameter yang disusun oleh UN PGRI Kediri 2018 yang dirujuk dari [9]. Untuk macam-macam tes pada prinsipnya mengukur 10 komponen kondisi fisik manusia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah didapatkan data penelitian, maka didapatkan hasil analisis sebagai berikut:

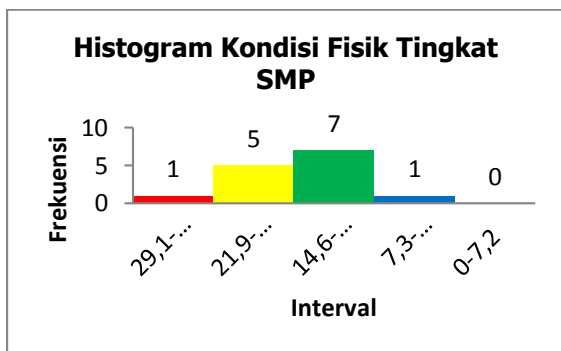
A. Studi Kondisi Fisik Dilihat dari Strata Pendidikan

1. Kodisi Fisik Tingkat SMP

TABEL 1
KONDISI FISIK TINGKAT SMP

Interval	Frek	Kategori	Frekuensi Relatif
29,1-36,3	1	Baik Sekali	7%
21,9-29,1	5	Baik	36%
14,6-21,8	7	Sedang	50%
7,3-14,5	1	Kurang	7%
0-7,2	0	Sangat Kurang	0%
	14		100%

Dari tabel distribusi frekuensi di atas dapat dilihat Kondisi fisik tingkat SMA terdiri dari 7% (1) kategori Baik Sekali, 36% (5) kategori Baik, 50% (7) kategori Sedang, 7% (1) kategori Kurang, dan 0% (0) kategori Sangat Kurang. Persentase terbesar terdapat pada kategori Sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa Kondisi Fisik Tingkat SMP masuk Kategori **Sedang**. Jika digambarkan dengan hitogram dapat dilihat sebagai berikut:



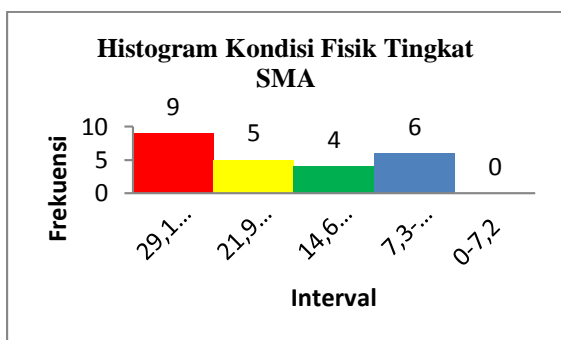
Gambar 1. Histogram Kondisi Fisik Tingkat SMP

2. Kondisi Fisik Tingkat SMA

TABEL 2
KONDISI FISIK TINGKAT SMA

Interval	Frek	Kategori	Frekuensi Relatif
29,1-36,3	9	Baik Sekali	38%
21,9-29,1	5	Baik	21%
14,6-21,8	4	Sedang	17%
7,3-14,5	6	Kurang	25%
0-7,2	0	Sangat Kurang	0%
	24		100%

Dari tabel distribusi frekuensi di atas dapat dilihat Kondisi fisik tingkat SMA terdiri dari 38% (9) kategori Baik Sekali, 21% (5) kategori Baik, 17% (4) kategori Sedang, 25% (6) kategori Kurang, dan 0% (0) kategori Sangat Kurang. Persentase terbesar terdapat pada kategori Baik Sekali, sehingga dapat disimpulkan bahwa Kondisi Fisik Tingkat SMA masuk Kategori **Baik Sekali**. Jika digambarkan dengan histogram dapat dilihat sebagai berikut:



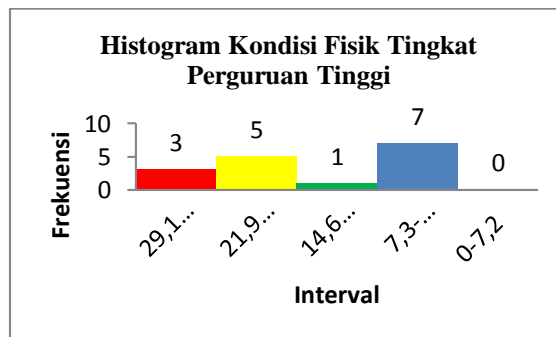
Gambar 2. Histogram Kondisi Fisik Tingkat SMA

3. Kondisi Fisik Tingkat Perguruan Tinggi

TABEL 3
KONDISI FISIK TINGKAT PERGURUAN TINGGI

Interval	Frek	Kategori	Frekuensi Relatif
29,1-36,3	3	Baik Sekali	19%
21,9-29,1	5	Baik	31%
14,6-21,8	1	Sedang	6%
7,3-14,5	7	Kurang	44%
0-7,2	0	Sangat Kurang	0%
	16		100%

Dari tabel distribusi frekuensi di atas dapat dilihat Kondisi fisik tingkat SMA terdiri dari 19% (3) kategori Baik Sekali, 31% (5) kategori Baik, 6% (1) kategori Sedang, 44% (7) kategori Kurang, dan 0% (0) kategori Sangat Kurang. Persentase terbesar terdapat pada kategori Kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa Kondisi Fisik Tingkat Perguruan Tinggi masuk Kategori **Kurang**. Jika digambarkan dengan histogram dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Kondisi Fisik Tingkat Perguruan Tinggi

B. Studi Kondisi Fisik Dilihat dari Letak Geografis

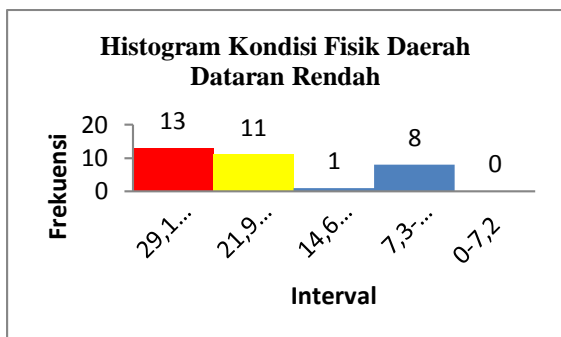
1. Kondisi Fisik Daerah Dataran Rendah

TABEL 4
DISTRIBUSI FREKUENSI KONDISI FISIK DAERAH DATARAN RENDAH

Interval	Frek	Kategori	Frekuensi Relatif
29,1-36,3	13	Baik Sekali	39%
21,9-29,1	11	Baik	33%
14,6-21,8	1	Sedang	3%
7,3-14,5	8	Kurang	24%
0-7,2	0	Sangat Kurang	0%
	33		100%

Dari tabel distribusi frekuensi di atas dapat dilihat Kondisi fisik daerah dataran rendah tingkat SMA

terdiri dari 39% (13) kategori Baik Sekali, 33% (11) kategori Baik, 3% (1) kategori Sedang, 24% (8) kategori Kurang, dan 0% (0) kategori Sangat Kurang. Persentase terbesar terdapat pada kategori Baik Sekali, sehingga dapat disimpulkan bahwa Kondisi Fisik Daerah Dataran Rendah masuk Kategori **Baik Sekali**. Jika digambarkan dengan hitogram dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram Kondisi Fisik Tingkat Dataran Rendah

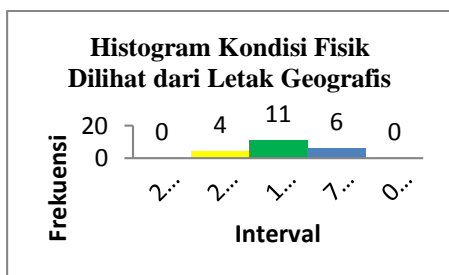
2. Kondisi Fisik Daerah Dataran Tinggi

TABEL 5

DISTRIBUSI FREKUENSI KONDISI FISIK DAERAH DATARAN TINGGI

Interval	Frek	Kategori	Frekuensi Relatif
29,1-36,3	0	Baik Sekali	0%
21,9-29,1	4	Baik	19%
14,6-21,8	11	Sedang	52%
7,3-14,5	6	Kurang	29%
0-7,2	0	Sangat Kurang	0%
	21		100%

Dari tabel distribusi frekuensi di atas dapat dilihat Kondisi fisik daerah dataran Tinggi terdiri dari 0% (0) kategori Baik Sekali, 19% (4) kategori Baik, 52% (11) kategori Sedang, 29% (6) kategori Kurang, dan 0% (0) kategori Sangat Kurang. Persentase terbesar terdapat pada kategori Baik Sekali, sehingga dapat disimpulkan bahwa Kondisi Fisik Daerah Dataran Tinggi masuk Kategori **Sedang**. Jika digambarkan dengan hitogram dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram Kondisi Fisik Tingkat Dataran Tinggi

KESIMPULAN

Dari penyajian data di atas disimpulkan bahwa ahwa pada tinjauan strata pendidikan tingkat SMP kondisi fisik menunjukkan kategori Sedang dengan frekuensi 7 orang (50%), tingkat SMA kondisi fisik menunjukkan kategori Baik Sekali dengan frekuensi 9 orang (38%), dan tingkat Perguruan Tinggi menunjukkan kategori Kurang dengan frekuensi 7 orang (44%).

Melihat kondisi fisik yang disajikan di atas maka strata pendidikan juga memiliki peranan tersendiri dalam kondisi fisik. Dapat dilihat tingkat SMP, SMA dan Perguruan Tinggi kondisi fisik yang paling baik terdapat pada tingkat SMA. Hal ini juga tidak lepas dari aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari. Secara fisiologis usia SMA merupakan usia yang memiliki tingkat kematangan awal, sehingga dapat memberikan peranan terhadap kondisi fisik pada usia SMA. Pada usia ini adalah fase remaja dengan perkembangan tinggi badan, berat badan, struktur otot. Maka dengan perkembangan secara fisiologis pada usia SMA dapat memberikan sumbangan terhadap kondisi fisik mereka.

Kondisi fisik tingkat perguruan tinggi dalam penelitian ini masuk kategori sedang. Hal ini disebabkan pada sampel yang diambil merupakan mahasiswa semester awal. Secara fisiologis sebenarnya tidak jauh berbeda dengan tingkat SMA, bahkan bisa lebih matang. Namun pada usi perguruan tinggi merupakan fase masuk usia dewasa, sehingga tidak hanya memperhatikan faktor fisiologis, namun faktor sosial juga perlu diperhatikan. Pada usia ini problematika kehidupan akan muncul, sehingga dapat mengganggu kondisi fisiknya. Masalah dalam perkuliahan, masalah sosial, masalah kehidupan dengan teman dan masalah keluarga dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat kondisi fisiknya.

Studi kondisi fisik ditinjau dari letak geografis menunjukkan sampel yang tinggal di daerah dataran rendah didapatkan 39% (13) menunjukkan dalam kategori Baik Sekali, sedangkan sampel yang bertempat tinggal di daerah dataran tinggi didapatkan 52% (11) menunjukkan kategori Sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik dataran rendah lebih baik dari pada kondisi fisik dataran tinggi.

Daerah tempat tinggal di kota Kediri merupakan daerah lereng gunung. Namun melihat dari struktur daerah yang sebagian besar merupakan dataran rendah maka kehidupan sehari-hari berpusat pada jantung kota. Hal ini memberikan pengaruh yang besar terhadap kondisi fisik sampel. Hasil temuan di atas yang ditinjau dari strata pendidikan juga memberikan bukti kuat bahwa daerah dataran tinggi masih tertinggal dengan daerah dataran rendah. Hal ini ditunjukkan ersentase tingkat pendidikan di daerah dataran tinggi lebih rendah dibanding dengan daerah dataran rendah. Pada daerah dataran tinggi penduduk

cenderung kurang memperhatikan tingkat pendidikannya, sehingga untuk memahami aktivitas jasmani yang berguna untuk menjaga kondisi fisik masih kurang.

Faktor lain yang mempengaruhi perbedaan kondisi fisik tersebut adalah pemahaman ketika pelaksanaan tes kondisi fisik. Pada saat parameter tes kondisi fisik berlangsung, sampel daerah dataran tinggi cenderung kurang pemahamannya untuk menggunakan alat tes. Sehingga hasil yang ditunjukkan tes kondisi fisik kurang maksimal. Hal ini juga dapat mempengaruhi hasil dari kondisi fisik. Mengingat dibutuhkan pemahaman dalam menggunakan alat tes parameter kondisi fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi atas hibah yang kami dapatkan pada skim Penelitian Dosen Pemula (PDP) tahun anggaran 2019 sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dan semoga hasil temuan pada penelitian ini dapat bermanfaat dan dapat dikembangkan lebih lanjut..

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. Kota, "Geografi," 2018. [Online]. Available: <https://www.kedirikota.go.id/read/Profil/10/1/32/Geografi.html>.
- [2] Wikipedia, "Kota Kediri," 2018. [Online]. Available: https://id.wikipedia.org/wiki/Kota_Kediri#Suku_bangsa.
- [3] Santoso, "Perbedaan Motivasi Berpartisipasi Dalam Olahraga Antara Suku Jawa, Madura, Dan Cina," *Jurnal Penjakora Undiksha*, vol. 2, no. 1, pp. 73–82, 2015.
- [4] Y. Prasetyo, "Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional," *Medikora*, vol. XI, no. 219–228, 2013.
- [5] O. Maliki, H. Hadi, and I. F. Royana, "Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016," *Jendela Olahraga*, vol. 2, no. 2, pp. 1–8, 2017.
- [6] W. H. Agung, J. Said, and Sugiarto, "Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012," *Journal of Sport Sciences and Fitness*, vol. 3, no. 1, pp. 44–48, 2014.
- [7] Listio, "Analisis Hubungan Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Voli Pada Team Bola Voli Di Smk Muhammadiyah Belik Pemasang Tahun 2010," *Universitas Negeri Semarang*, 2011.
- [8] Jusman, "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Mowewe," Universitas Halu Oleo Kendari, Kendari, 2016.
- [9] A. Fenanlampir and M. F. Muhyi, *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*, I. Yogyakarta: CV Andi Offset, 2015.