

## Kondisi Fisik Atlet Kota Semarang Tahun 2021

**Syahru Romadhoni<sup>1</sup>, Hadi<sup>2</sup> dan Sri Haryono<sup>3</sup>**

*Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang,  
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229*

*syahru\_fik@mail.unnes.ac.id, hadi\_pabbsi@mail.unnes.ac.id, sriharyono@mail.unnes.ac.id*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kondisi fisik atlet Kota Semarang. Variabel penelitian ini adalah kelentukan, *power*, *speed power*, kecepatan, akselerasi, kelincahan, dan *endurance*.

Metode penelitian ini adalah penelitian survei dengan jenis pendekatan penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total *sampling* yang berjumlah 622 atlet. Instrumen tes yang digunakan adalah *sit and reach*, *vertical jump*, *push up 30 detik*, *sit up 30 detik*, *sprint 20 meter*, akselerasi 10 meter, *illinois*, *quadrant jump*, dan *multi fitness test* (MFT). Data dianalisis dengan metode statistik menggunakan tabulasi frekuensi dengan perhitungan persentase. Hasil penelitian secara umum dikelompokkan dalam kategori sebagai berikut: (1) Baik Sekali 0,48 %, (2) Baik 20,42 %, (3) Cukup 50,64 %, (4) Kurang 21,70 %, dan (5) Kurang Sekali 6,75 %. Simpulan dari hasil penelitian ini secara umum rata-rata kondisi fisik atlet Kota Semarang dalam kategori cukup. Saran dari penelitian bahwa perlu peningkatan kondisi fisik atlet Kota Semarang dengan program latihan yang sistematis dan terukur, serta dapat menjadikan hasil penelitian sebagai dasar dalam penyusunan program latihan.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Atlet

### PENDAHULUAN

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Pembinaan peningkatan prestasi olahraga juga harus didukung dari Pemerintah dan Pemerintah Daerah yang bertanggung jawab melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga yang meliputi pembinaan dan pengembangan pengolahragaan, tenaga keolahragaan dan organisasi olahraga, penyediaan dana olahraga, penyusunan metode pembinaan dan pengembangan olahraga, penyediaan prasarana dan

sarana olahraga, serta pemberian penghargaan di bidang keolahragaan (Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 2007 Tentang Penyelenggaraan Keolahragaan).

Pembinaan dan pengembangan yang dilakukan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Model pembinaan bentuk segi tiga atau sering disebut pola piramid seharusnya berporos pada proses pembinaan yang bersinambung. Dikatakan bersinambung (kontinum) karena pola itu harus didasari cara pandang (paradigma) yang utuh dalam memaknai program pemassalan dan pembibitan dengan program pembinaan prestasinya. Artinya, program tersebut memandang penting arti pemassalan dan pembibitan yang bisa jadi berlangsung dalam program pendidikan jasmani yang baik, diperkuat dengan program pengembangannya dalam kegiatan klub

olahraga sekolah, dimatangkan dalam berbagai aktivitas kompetisi *intramural* dan idealnya tergodok dalam program kompetisi interskolastik, serta dimantapkan melalui pemuncakan prestasi dalam bentuk *training camp* bagi para bibit atlet yang sudah terbukti berbakat.

Selanjutnya untuk mendukung pembinaan dan pengembangan olahraga dapat berjalan sesuai dengan peraturan tersebut maka perlu dibentuk suatu wadah yang bisa mengkoordinir semua induk cabang olahraga. Sesuai dengan amanah Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem keolahragaan Nasional maka dibentuk Komite Olahraga Nasional Indonesia selanjutnya disebut dengan KONI adalah satu-satunya organisasi induk dalam bidang keolahragaan yang mengkoordinasikan dan membina kegiatan olahraga prestasi di seluruh Negara Kesatuan Republik Indonesia. KONI bertugas untuk merencanakan, mengkoordinasikan dan melaksanakan pembinaan prestasi atlet disetiap daerah, khususnya di Kota Semarang. Pada tahun 2021 KONI Kota Semarang menyusun dan membuat tentang pembinaan dan pengembangan olahraga yang direncanakan dan ditetapkan untuk prestasi olahraga di Kota Semarang melalui Program Semarang Emas atau disingkat PSE. Cabang olahraga yang masuk dalam PSE berjumlah 48 cabang olahraga.

Pembinaan merupakan usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik Kamus Besar Bahasa Indonesia, n.d. Menurut Undang-undang No. 3 Tahun 2005 olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Pengertian

mendasar atas olahraga yaitu, kegiatan secara sistematis, potensi jasmani, potensi rohani dan potensi sosial yang termotivasi lebih maju, yang terjaga secara baik serta meningkat baik kuantitas maupun kualitas (Soekardi, 2009:1).

Hakikat olahraga adalah semua kegiatan fisik yang sistematis, yang mengandung sifat permainan dan perjuangan terhadap diri sendiri, orang lain maupun alam, memiliki potensi jasmani yang termotivasi untuk lebih maju, memiliki potensi rohani terutama sportivitas, dan memiliki potensi sosial yang lebih luas dan mendalam yang berupa kerjasama, kebersamaan, kesejahteraan dan persahabatan. Dari berbagai penjelasan tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan aktivitas jasmani yang berbentuk permainan, perlombaan, atau pertandingan yang dilakukan berdasarkan aturan yang telah ditetapkan sehingga menimbulkan kesenangan bagi yang melakukannya dan bertujuan untuk mencapai prestasi atau kesenangan serta rekreasi.

Pada cabang olahraga tertentu kondisi fisik sangat diutamakan untuk mencapai puncak prestasi optimal. Karena kondisi fisik dapat berdampak positif pada komponen lain yang dapat menjadikan atlet lebih percaya diri dan pada performa maksimal. Kondisi fisik juga merupakan suatu prasyarat yang dimiliki oleh seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga. Dengan demikian kondisi fisik wajib dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan secara khusus masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan kondisi fisik yang dimiliki oleh seseorang. Menurut (Mashuri et al., 2019) kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang

sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi.

Menurut Fox dalam (Soegiyanto, 2011) mengembangkan unsur kekuatan tidak hanya spesifik pada kelompok otot tertentu yang dilatih melainkan juga spesifik pada pola gerak yang dihasilkan.

Menurut (Harsono, 2015: 155-223) unsur-unsur kondisi fisik antara lain: daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan (*agilitas*), kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan. Sedangkan menurut Suharto (2000:108) dalam (Febrianti, 2019) komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan umum (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), kelincahan, keseimbangan dan *power*.

Menurut (Harsono, 1988) dalam (Febrianti, 2019) mengemukakan bahwa “sebelum diterjunkan ke dalam gelanggang pertandingan seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan. Dengan demikian kemampuan fisik merupakan kebutuhan dasar dalam penampilan olahraga yang membutuhkan komponen fisik dan kemampuan fisik juga harus dipertimbangkan sebagai bagian penting untuk menampilkan teknik dan taktik yang sempurna.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode penelitian ini dengan menerapkan penelitian deskriptif. Menurut Soekidjo (1993:135) dalam (Astuti, 2019) deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu

keadaan secara obyektif. Dengan demikian akan menggambarkan atau mendiskripsikan kondisi fisik atlet Kota Semarang.

Penelitian dilaksanakan pada bulan april tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Kota Semarang yang terdaftar di KONI Kota Semarang. Teknik pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan total sampling. Menurut (Sugiyono, 2016: 68) mengemukakan total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 622 atlet.

Instrumen tes yang digunakan pada penelitian ini adalah *sit and reach*, *vertical jump*, push up 30 detik, sit up 30 detik, sprint 20 meter, akselerasi 10 meter, *illinois*, *quadrant jump*, dan *multi fitness test* (MFT). Data dianalisis dengan metode statistik menggunakan tabulasi frekuensi dengan perhitungan persentase. Data tersebut dianalisa secara deskriptif untuk mengetahui gambaran secara umum data penelitian dengan mengelompokkan dan memberikan paramater tes setiap item instrumen tes.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi hasil dari pengukuran item instrumen tes *sit and reach*, *vertical jump*, push up 30 detik, sit up 30 detik, sprint 20 meter, akselerasi 10 meter, *illinois*, *quadrant jump*, dan *multi fitness test* (MFT). Hasil pengukuran dikelompokkan dengan parameter atau kategori tes setiap item instrumen tes untuk mengetahui gambaran umum kondisi fisik Atlet Kota Semarang.

Berdasarkan hasil deskripsi dari hasil pengukuran fisik diketahui gambaran umum kondisi fisik atlet Kota Semarang pada kategori cukup. Hasil pengukuran setiap item instrumen tes

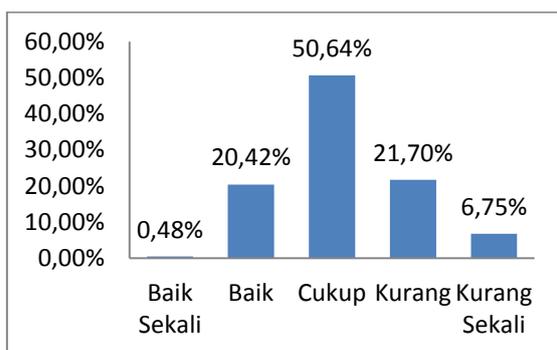
dapat diketahui sebagai berikut: 1) hasil pengukuran *sit and reach* secara umum pada kategori baik sekali, 2) hasil pengukuran *vertical jump* secara umum pada kategori Sempurna, 3) hasil pengukuran push up 30 detik secara umum pada kategori cukup, 4) hasil pengukuran sit up 30 detik secara umum pada kategori cukup, 5) hasil pengukuran sprint 20 meter secara umum pada kategori baik sekali, 6) hasil pengukuran akselerasi 10 meter secara umum pada kategori baik sekali, 7) hasil pengukuran *ilinois* secara umum pada kategori cukup, 8) hasil pengukuran *quadrant jump* secara umum pada kategori baik, 9) hasil pengukuran *multi fitness test* (MFT) secara umum pada kategori kurang sekali.

**Tabel 1. Gambaran Umum Kondisi Fisik Atlet Kota Semarang**

Gambaran Umum Hasil Kondisi Fisik	Persentase
Baik Sekali	0,48%
Baik	20,42%
Cukup	50,64%
Kurang	21,70%
Kurang Sekali	6,75%

Sumber: Hasil pengolahan data

Untuk memudahkan penafsiran, maka dapat dilihat pada gambar histogram berikut:



**Gambar 1. Grafik histogram gambaran umum kondisi fisik**

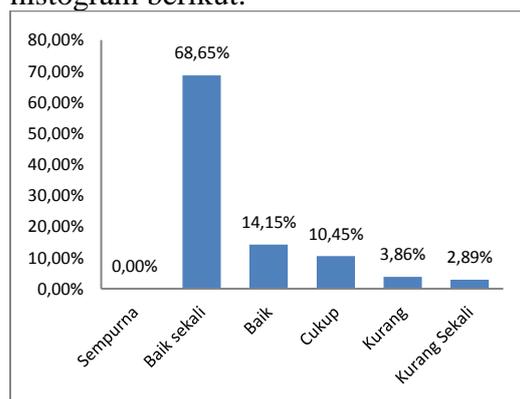
Sumber: Hasil pengolahan data

**Tabel 2. Kondisi fisik *sit and reach***

Kategori Hasil <i>Sit and Reach</i>	Persentase
Sempurna	0,00%
Baik sekali	68,65%
Baik	14,15%
Cukup	10,45%
Kurang	3,86%
Kurang Sekali	2,89%

Sumber: Hasil pengolahan data

Untuk memudahkan penafsiran, maka dapat dilihat pada gambar histogram berikut:



**Gambar 2. Grafik histogram kondisi fisik *sit and reach***

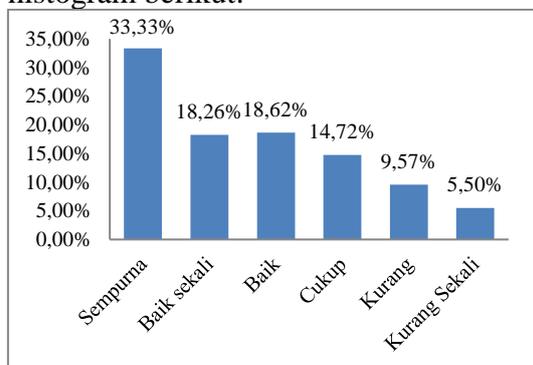
Sumber: Hasil pengolahan data

**Tabel 3. Kondisi fisik vertical jump**

Kategori Hasil Vertical Jump	Persentase
Sempurna	33,33%
Baik sekali	18,26%
Baik	18,62%
Cukup	14,72%
Kurang	9,57%
Kurang Sekali	5,50%

Sumber: Hasil pengolahan data

Untuk memudahkan penafsiran, maka dapat dilihat pada gambar histogram berikut:



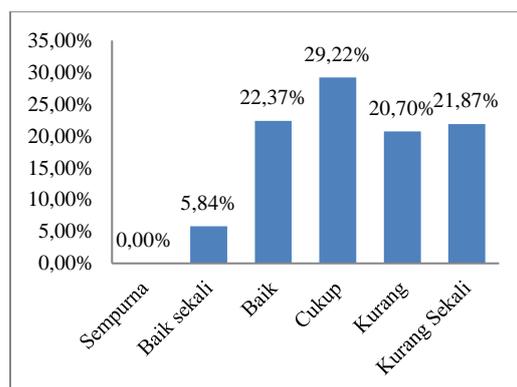
**Gambar 3.** Grafik histogram kondisi fisik *vertical jump* atlet Kota Semarang  
 Sumber: Hasil pengolahan data

**Tabel 4. Kondisi fisik push up 30 detik**

Kategori Hasil Push Up 30 detik	Persentase
Sempurna	0,00%
Baik sekali	5,84%
Baik	22,37%
Cukup	29,22%
Kurang	20,70%
Kurang Sekali	21,87%

Sumber: Hasil pengolahan data

Untuk memudahkan penafsiran, maka dapat dilihat pada gambar histogram berikut:



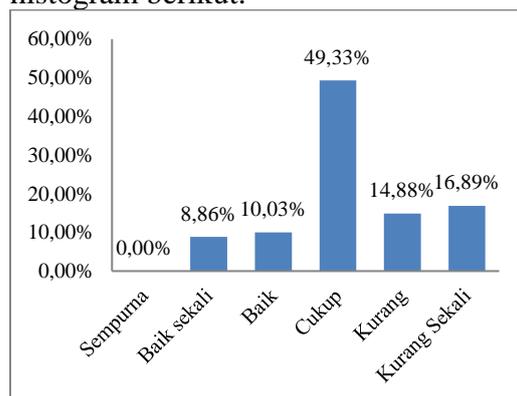
**Gambar 4.** Grafik histogram kondisi fisik push up 30 detik  
 Sumber: Hasil pengolahan data

**Tabel 5. Kondisi fisik sit up 30 detik**

Kategori Hasil Sit Up 30 detik	Persentase
Sempurna	0,00%
Baik sekali	8,86%
Baik	10,03%
Cukup	49,33%
Kurang	14,88%
Kurang Sekali	16,89%

Sumber: Hasil pengolahan data

Untuk memudahkan penafsiran, maka dapat dilihat pada gambar histogram berikut:



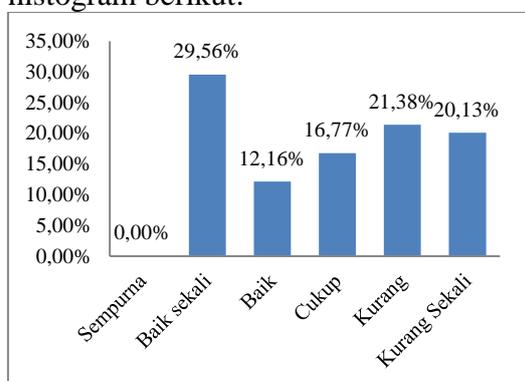
**Gambar 5.** Grafik histogram kondisi fisik sit up 30 detik  
 Sumber: Hasil pengolahan data

**Tabel 6. Kondisi fisik *sprint* 20 meter**

Kategori Hasil <i>Sprint</i> 20 meter	Persentase
Sempurna	0,00%
Baik sekali	29,56%
Baik	12,16%
Cukup	16,77%
Kurang	21,38%
Kurang Sekali	20,13%

Sumber: Hasil pengolahan data

Untuk memudahkan penafsiran, maka dapat dilihat pada gambar histogram berikut:



Gambar 6. Grafik histogram kondisi fisik *sprint* 20 meter

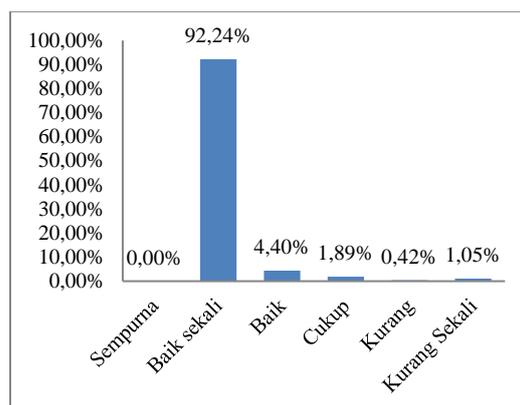
Sumber: Hasil pengolahan data

**Tabel 7. Kondisi fisik akselerasi 10 meter**

Kategori Hasil Akselerasi 10 meter	Persentase
Sempurna	0,00%
Baik sekali	92,24%
Baik	4,40%
Cukup	1,89%
Kurang	0,42%
Kurang Sekali	1,05%

Sumber: Hasil pengolahan data

Untuk memudahkan penafsiran, maka dapat dilihat pada gambar histogram berikut:



Gambar 7. Grafik histogram kondisi fisik *sprint* 20 meter

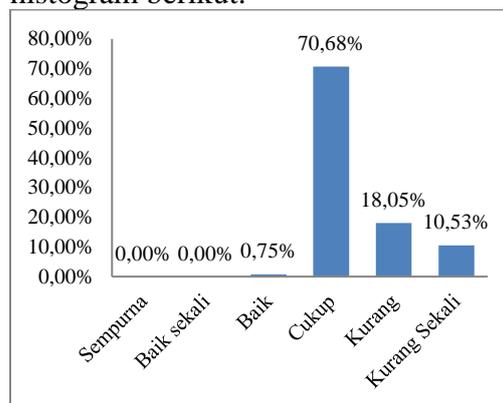
Sumber: Hasil pengolahan data

**Tabel 8. Kondisi fisik *ilinois***

Kategori Hasil <i>Ilinois</i>	Persentase
Sempurna	0,00%
Baik sekali	0,00%
Baik	0,75%
Cukup	70,68%
Kurang	18,05%
Kurang Sekali	10,53%

Sumber: Hasil pengolahan data

Untuk memudahkan penafsiran, maka dapat dilihat pada gambar histogram berikut:



Gambar 8. Grafik histogram kondisi fisik *ilinois*

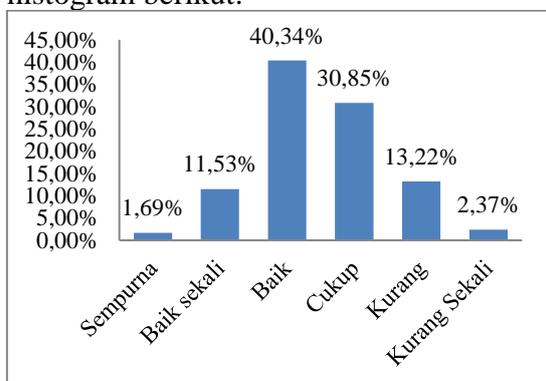
Sumber: Hasil pengolahan data

**Tabel 9. Kondisi fisik *quadrant jump***

Kategori Hasil <i>Quadrant Jump</i>	Persentase
Sempurna	1,69%
Baik sekali	11,53%
Baik	40,34%
Cukup	30,85%
Kurang	13,22%
Kurang Sekali	2,37%

Sumber: Hasil pengolahan data

Untuk memudahkan penafsiran, maka dapat dilihat pada gambar histogram berikut:



Gambar 9. Grafik histogram kondisi fisik *quadrant jump*

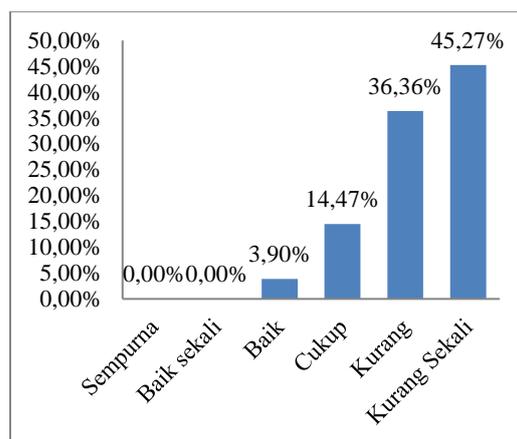
Sumber: Hasil pengolahan data

**Tabel 10. Kondisi fisik *multi fitness test* (MFT)**

Kategori Hasil MFT	Persentase
Sempurna	0,00%
Baik sekali	0,00%
Baik	3,90%
Cukup	14,47%
Kurang	36,36%
Kurang Sekali	45,27%

Sumber: Hasil pengolahan data

Untuk memudahkan penafsiran, maka dapat dilihat pada gambar histogram berikut:



Gambar 10. Grafik histogram kondisi fisik *multi fitness test* (MFT)

Sumber: Hasil pengolahan data

## KESIMPULAN

Simpulan dari hasil penelitian ini secara umum rata-rata kondisi fisik atlet Kota Semarang dalam kategori cukup. Saran dari penelitian bahwa perlu peningkatan kondisi fisik atlet Kota Semarang dengan program latihan yang sistematis dan terukur, serta dapat menjadikan hasil penelitian sebagai dasar dalam penyusunan program latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. D. (2019). *Survey Daya Tahan VO<sub>2</sub>max Pada Atlet Karate Lemkari Sulawesi Selatan*.
- Febrianti, N. (2019). *Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar*.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Rosda.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pemerintah Indonesia (2005).
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (n.d.). Retrieved November 28, 2021, from

- <https://www.kbbi.web.id/pembinaan>
- Mashuri, H., Zanawi, M. A., Kholis, Moh. N., Junaidi, S., Pratama, B. A., Harmono, S., & Jatmiko. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bola Basket. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara*,1(2).  
<http://journal.unublitar.ac.id/jppnu>
- Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 2007 Tentang Penyelenggaraan Keolahragaan, (2007).
- Soegiyanto. (2011). Kondisi Atlet Panahan Program Atlet Andalan Nasional Indonesia Emas (Prima). *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*,1. <http://journal.unnes.ac.id>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (23rd ed.). Alfabeta