

---

## Performa Kondisi Fisik Atlet Pemusatan Latihan Lampung Menuju PON XX Papua 2021

Candra Kurniawan<sup>a,\*</sup>, Hari Setijono<sup>b</sup>,

<sup>a</sup> Universitas Negeri Semarang, Gedung A Kampus Pascasarjana Jl. Kelud Utara III, Kota Semarang 50237, Indonesia

\* Alamat Surel: rajhencandra@students.unnes.ac.id

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kondisi fisik atlet Provinsi Lampung yang mengikuti pemusatan latihan menuju PON XX Papua. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan tes dan pengukuran. Hasil dari penelitian didapat diketahui bahwa kondisi fisik atlet yang mengikuti Pemusatan Latihan dalam kategori “sedang” (56%), sedangkan atlet yang dalam kategori “baik sekali” (1%), “baik” (39%), dan kurang (4%).

Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa, rata-rata kondisi fisik atlet yang mengikuti Pemusatan Latihan latihan Provinsi berada dalam kategori “sedang”. Dari kesimpulan tersebut dapat disarankan kepada pelatih untuk lebih fokus membenahi kualitas kondisi fisik atlet saat mengikuti pelaksanaan pelatprov, serta memperhatikan faktor-faktor yang dapat mendukung untuk peningkatan performa atlet agar lebih siap untuk menghadapi PON XX Papua.

---

Kata kunci: Performa Kondisi Fisik, Atlet, PON

© 2020 Dipublikasikan oleh Universitas Negeri Semarang

---

### 1. Pendahuluan

Tidak terasa PON XX Papua tinggal satu tahun kedepan, segala sesuatu yang berkaitan dengan keikutsertaan kontingen Lampung dipersiapkan, mulai dari pembinaan, pendanaan, sarana dan prasarana, akomodasi sampai persiapan fisik dan psikis seluruh atlet setiap cabang yang telah mengikuti babak Pra Kualifikasi PON XX yang berkompetisi secara sehat dan sportif, mengukir prestasi, membela dan mengharumkan nama Provinsi Lampung dengan usaha maksimal mencapai prestasi.

Tentu saja prestasi yang diraih merupakan hasil kerja keras yang dilakukan secara kontinue dan berkala yang di program secara sistematis untuk meraih prestasi yang maksimal. Dengan persiapan yang matang dan waktu yang cukup panjang untuk proses berlatih hingga pelaksanaan PON XX Papua diharapkan atlet dapat berprestasi secara maksimal untuk membela Daerah meraih medali melebihi perolehan pada PON XIX Jawa Barat tahun 2016.

Semua persiapan yang dilakukan pada hakikatnya saling terkait, saling kuat menguatkan, dan merupakan mata rantai yang tidak boleh terputus. Persiapan fisik atlet merupakan hal yang penting dilakukan, mengingat pada PON XX Papua nanti selain teknik, taktik dan strategi serta kondisi psikis yang sempurna, juga harus ditunjang dengan kondisi fisik yang prima. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet PON XX Provinsi Lampung, maka perlu dilakukan tes fisik pada atlet, guna mengetahui sejauh mana kesiapan fisik mereka sebelum terjun kegelanggang PON XX Papua.

---

To cite this article:

Candra Kurniawan, Hari Setijono (2020). Performa Kondisi Fisik Atlet Pelatprov Lampung Menuju PON XX 2021. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*.

Adapun yang menjadi dasar analisis dan tinjauan pengujian tes fisik ini adalah komponen-komponen biomotor fisik secara umum. Terdapat 2 (dua) komponen biomotor fisik yang menjadi dasar analisis tes fisik atlet PON XX Provinsi Lampung, diantaranya : 1) Kekuatan otot, 2) Daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovaskuler). Komponen fisik tersebut di atas, memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet yang akan menghadapi suatu pertandingan. Jika latihan kondisi fisik dilakukan dengan perencanaan yang terprogram dengan baik maka akan ada peningkatan kualitas kondisi fisik tubuh, (Harsono, 2007) yaitu :

1. Peningkatan pada sistem sirkulasi atau pernafasan, kerja jantung dan paru-paru.
2. Peningkatan komponen fisik yaitu kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, power, dan komponen-komponen fisik lainnya.
3. Efisiensi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Respon yang cepat dari tubuh terhadap suatu aktifitas gerak yang harus dilakukan.

Sukadiyanto (2011), menjelaskan secara umum kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot dalam mengatasi beban atau tahan. Untuk melatih kekuatan otot menggunakan beban lebih berat dengan pengulangan sedikit, untuk daya tahan otot menggunakan beban ringan dengan pengulangan (rep) banyak, sedangkan beban menengah (moderat) yang ditujukan untuk memperbesar ukuran otot, membentuk tubuh, dan menambah berat badan (Djoko Pekik Irianto, 2004). Selanjutnya Djoko Pekik Irianto menjelaskan, terkait daya tahan paru-paru dan jantung sebagai kemampuan jantung dan paru mensuplai oksigen untuk menghasilkan kinerja otot dalam jangka waktu yang lama. Dengan memiliki kemampuan daya tahan jantung dan paru yang baik, tubuh tidak akan cepat mengalami kelelahan. Saat tubuh melakukan aktivitas kerja fisik, kapasitas fungsi jantung, paru, dan sirkulasi pernafasan menjadi faktor-faktor yang berpengaruh terhadap proses aktivitas dalam rangka penyampaian oksigen. Oleh sebab itu, untuk memperoleh kualitas daya tahan paru dan jantung yang baik dibutuhkan proses latihan yang berkaitan dan bertujuan untuk peningkatan daya tahan cardiorespirasi (Djoko Pekik Irianto, 2004). Adapun ciri latihan daya tahan cardiorespirasi diantaranya: (1) Latihan gerak yang melibatkan kemampuan otot besar di dalam tubuh, (2) Latihan gerak yang dilaksanakan dalam jangka waktu tertentu, dan dilaksanakan secara terus-menerus dengan irama gerak yang ajeg, (3) Latihan gerak yang dilakukan menggunakan intensitas sedang, dan terukur dengan kenaikan detak jantung saat latihan.

Dalam berbagai hasil penelitian seperti yang dilakukan Pujiyanto (2015), hasilnya menunjukkan sebanyak 64% atlet putra, dan 86% atlet putri dalam kondisi fisik yang sedang, dan sebanyak 73% atlet putra, dan 93% atlet putri memiliki kemampuan keterampilan teknik dasar yang baik dalam permainan tenis meja. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Rohman dan Efendi (2019), menunjukkan komponen kelincahan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan masuk kategori sangat baik dengan persentase dari masing-masing komponen sebesar 71.4% (kelincahan), 35.71% (daya ledak otot tungkai) dan 35.71% (dayatahan). Sedangkan untuk komponen kecepatan, kekuatan, dan kelentukan masuk kategori baik dengan persentase dari masing-masing komponen

sebesar 50% (kecepatan), 42.85% (kekuatan otot lengan), 35.71% (kekuatan otot Perut) dan 42.85% (kelentukan). Sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur terdiri dari komponen kelincahan, daya ledak (power) otot tungkai, daya tahan, kecepatan, kekuatan dan kelentukan.

Dengan adanya kualitas kondisi fisik baik meliputi kekuatan otot, dan daya tahan paru dan jantungnya atlet yang sempurna, maka akan mendukung terhadap latihan teknik, taktik dan strategi, serta psikis atlet. Dengan kondisi fisik yang sempurna, atlet akan lebih mudah menguasai latihan teknik, latihan taktik dan latihan strategi dalam cabang olahraga yang dilatihkan. Atlet akan mampu melakukan latihan-latihan drill (pengulangan gerak teknik, taktik dan strategi) dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

---

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan tes dan pengukuran. Suharsimi Arikunto, (2003), menjelaskan penelitian survei yaitu penelitian yang dilakukan terhadap subyek penelitian dengan besaran yang berjumlah banyak, dan dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi data pada waktu penelitian dilangsungkan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Peforma fisik atlet yang mengikuti program pemusatan latihan menuju persiapan PON XX Papua 2021.

Penelitian ini menggunakan seluruh atlet yang akan mengikuti program pemusatan latihan menuju persiapan PON XX Papua 2021 sebagai sampel penelitian. Untuk kepentingan pengambilan data dalam penelitian dilakukan tes dan pengukuran kondisi fisik atlet yang meliputi: tes kekuatan otot (lengan dan tungkai), dan tes daya tahan kardiorespirasi dengan item tes yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) *leg dynamometer*, (2) *pull and push dynamometer*, (3) *beep test*.

Selanjutnya, untuk teknik analisis data yang dilakukan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif (Suharsimi Arikunto, 2003). Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase kemampuan kondisi fisik atlet secara keseluruhan. Adapun rumus yang dipergunakan untuk menghitung persentase data sebagai berikut:

$$P = f/N \times 100 \%$$

Keterangan:

P : Persentase

f : Jumlah kategori

N : Jumlah keseluruhan Atlet

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1 Hasil Penelitian

Dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga atlet Lampung untuk menghadapi PON XX yang akan dilaksanakan di Papua pada tahun 2021 mendatang, peneliti melakukan tes fisik untuk para atlet yang akan melaksanakan Pelatprov pada persiapan atlet seluruh cabang olahraga dalam rangka menghadapi PON XX Papua 2021. Hasil tes dan pengukuran ini diikuti oleh atlet Lampung yang berjumlah 96 atlet dengan hasil tes sebagai berikut:

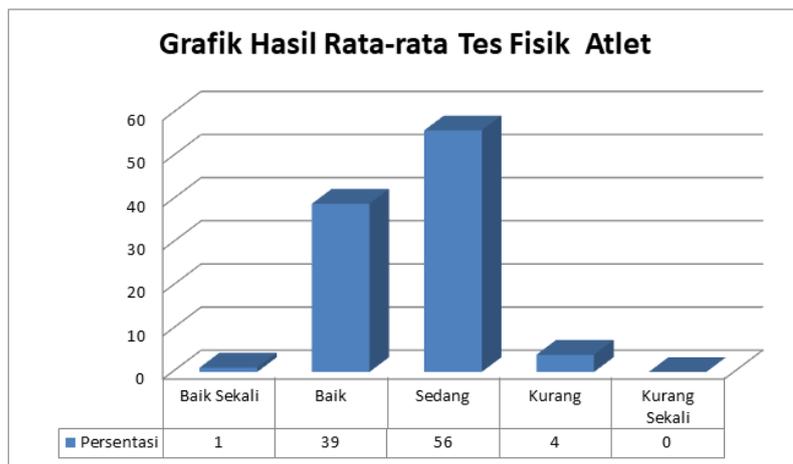
**Tabel 1.** Deskripsi Hasil Tes Fisik

NO	CABANG OLAHRAGA	JUMLAH ATLET	KRITERIA				
			BAIK SEKALI	BAIK	SEDANG	KURANG	KURANG SEKALI
1	Tarung Derajat	2		2			
2	Muaythai	2		2			
3	Wushu	3		1	2		
4	Judo	8		4	4		
5	IMI	1			1		
6	Dayung	1			1		
7	Gulat	1			1		
8	Baseball	15		11	4		
9	Menembak	2			2		
10	Bulutangkis	12			12		
11	Kempo	4			3	1	
12	Tinju	3			3		
13	Sepak Takraw	5			5		
14	Biliyad	1				1	
15	Layar	1			1		
16	Softball	14		8	5	1	
17	Panahan	2			2		
18	Atletik	3		1	1	1	
19	Karate	7		4	3		
20	Selam	1			1		
21	Senam	6	1	3	2		
22	Renang	2		1	1		
<b>JUMLAH</b>		<b>96</b>	<b>1</b>	<b>37</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>RATA-RATA (%)</b>			<b>1%</b>	<b>39%</b>	<b>56%</b>	<b>4%</b>	<b>0%</b>

Dari data tes fisik yang telah diadakan, didapat nilai rata-rata sebagai berikut:

- a. Kategori Baik Sekali : 1 %
- b. Kategori Baik : 39 %
- c. Kategori Sedang : 56 %
- d. Kategori Kurang : 4 %
- e. Kategori Kurang Sekali : 0 %

Berikut data di sajikan dalam bentuk grafik batang:



**Gambar 1.** Grafik Hasil Tes Fisik

Dari hasil evaluasi tes fisik ini dapat di simpulkan bahwa atlet Lampung masuk dalam kategori **“Sedang”**. Idealnya fisik seorang atlet harus dalam kategori **“Baik”** untuk mencapai prestasi, lebih baik lagi apabila fisik atlet dalam kategori **“Baik Sekali”**.

### 3.2 Pembahasan

Dari hasil tes fisik menunjukkan ternyata belum sepenuhnya baik pelatih maupun atlet melaksanakan program latihan secara optimal, dan berjalan lancar, oleh karena untuk memenuhi suatu target prestasi, perlu dilakukan suatu latihan yang mengacu pada prinsip latihan yang sesuai dengan kebutuhan, dan karakteristik kecabangan agar seorang atlet harus berada dalam suatu kondisi kebugaran yang optimal untuk menghadapi intensitas kerja dan segala tekanan-tekanan yang akan timbul di dalam kompetisi. Setelah atlet mencapai tingkat kemampuan fisik yang baik untuk menghadapi prakompetisi berikutnya. Latihan-latihan fisik terutama yang terfokus pada kekuatan, dan daya tahan harus tetap dilaksanakan selama musim prakompetisi. Hal tersebut maksudkan agar tingkat kekuatan dan daya tahan dapat tetap dipertahankan.

Selanjutnya, pemangku kebijakan (KONI) mengadakan suatu pemusatan latihan (sentralisasi) yaitu tempat persiapan atlet untuk berlatih guna menghadapi suatu event pertandingan. Pada pemusatan latihan, segala hal yang berkaitan dengan latihan sudah tersedia, sehingga atlet dan pelatih dapat lebih fokus menjalankan program latihannya. Selain itu dengan menu gizi yang seimbang, atlet akan mampu melakukan latihan dengan baik, apalagi didukung sarana dan prasarana olahraga yang cukup memadai serta ditunjang dengan ketersediaan dokter olahraga yang cukup.

Untuk mengetahui berhasil tidaknya suatu latihan perlu adanya evaluasi, serta tes dan pengukuran kondisi fisik, karena dengan tes dan pengukuran prestasi dapat diketahui atau diprediksi apakah latihan yang diprogramkan sudah berjalan dengan baik atau adakah peningkatan maupun penurunan dalam latihan tersebut. Dalam penelitian ini dapat diketahui dan dianalisis bahwa performa fisik atlet pemusatan latihan menuju PON XX Tahun 2021 di Papua masih dalam kategori sedang. Sehingga, diperlukan suatu usaha untuk meningkatkan kualitas fisik di dalam

pelaksanaan latihan agar nantinya para atlet sebelum mengikuti pelaksanaan PON, memiliki persiapan dalam rangka menghadapi PON XX Papua 2021.

---

#### **4. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan bahwa “Performa fisik atlet yang mengikuti pemusatan latihan menuju PON XX Papua Tahun 2021 dalam kategori sedang”.

#### **Daftar Pustaka**

- Djoko Pekik Irianto. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan. Andi, Yogyakarta.
- Harsono. (2007). Teori dan Metodologi Pelatihan. *Universitas Pendidikan Indonesia*, Bandung.
- Pujianto. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport Unnes Semarang*. Volume: 2, Edisi: 1: 38-43.
- Rohman, U., Efendi, Y, M. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLP Jawa Timur. *Physical Education, Health and Recreation*; Vol. 3, No. 2 (2019) 112-121.
- Suharsimi Arikunto. (2003). Manajemen Penelitian. Rineka Cipta, Jakarta.
- Suharsimi Arikunto (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta, Jakarta.
- Sukadiyanto. (2011). Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Lubuk Agung, Bandung.