

# **Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Kabupaten Pekalongan Menuju Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Tengah 2026**

**Mega Widya Putri<sup>1a\*</sup>**

**Universitas Negeri Semarang, Indonesia<sup>1</sup>**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani para atlet Kabupaten Pekalongan menuju Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Tengah. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan satu variabel utama, yaitu tingkat kebugaran jasmani. Subjek penelitian berjumlah 183 atlet dari Kabupaten Pekalongan. Data dikumpulkan menggunakan berbagai instrumen tes kebugaran jasmani, meliputi *MFT*, *push up*, *sit up*, *sprint* 30 meter, *vertical jump*, *Illinois agility run*, serta *sit and reach*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tes *MFT* berada pada kategori sangat kurang, (2) tes *push up* berkategori baik sekali, (3) tes *sit up* termasuk kategori baik, (4) tes *sprint* 30 meter masuk kategori kurang, (5) tes *vertical jump* berada pada kategori cukup, (6) tes *Illinois agility run* berkategori rata-rata, dan (7) tes *sit and reach* berada pada kategori baik sekali. Secara keseluruhan, lebih dari 50% atlet PORPROV Jawa Tengah Kabupaten Pekalongan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang memadai. Dengan demikian, pelatih disarankan untuk mengevaluasi dan menyusun ulang program latihan guna meningkatkan kebugaran jasmani para *atlet*.

**Kata Kunci:** Kebugaran jasmani ; Atlet Pekan Olahraga Provinsi Jawa Tengah ; Kab. Pekalongan

**Kontribusi Penulis:** a – Desain Studi; b – Pengumpulan Data; c – Analisis Statistik; d – Penyiapan Naskah; e – Pengumpulan Dana

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan olahraga hingga saat ini telah memberikan dampak positif dan signifikan bagi masyarakat (Adilla, 2021). Dalam dunia olahraga, setiap atlet pada dasarnya dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang optimal, karena tanpa kebugaran yang memadai performa atlet dalam menjalankan aktivitas olahraga yang digeluti akan mengalami penurunan (Silpina, 2020). Upaya peningkatan prestasi seorang atlet juga menuntut adanya tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, sebab hal tersebut merupakan aspek fundamental yang wajib dimiliki setiap atlet (Wibisana, 2016). Untuk menunjang peningkatan prestasi, atlet perlu mengikuti program latihan yang telah disusun oleh pelatih (Anggriawan, 2015) serta menjalankannya secara konsisten, terukur, dan berkesinambungan (Oktriani, 2019). Program latihan yang mencakup unsur fisik, teknik, taktik, dan mental akan memberikan hasil yang maksimal apabila kondisi fisik atlet berada dalam keadaan prima (Purnomo, 2019).

Dalam mencapai prestasi tertinggi dibutuhkan usaha yang lebih besar. Salah satu faktor penting penentu keberhasilan atlet dalam cabang olahraga tertentu adalah kesiapan fisik yang baik, penguasaan teknik, taktik, serta kesiapan mental. Tinggi rendahnya pencapaian prestasi sangat dipengaruhi oleh tuntutan masing-masing cabang olahraga (Irawan, 2020). Salah satu persiapan yang harus diperhatikan adalah pembinaan kondisi fisik (Wati, 2021). Atlet perlu dilatih secara intensif agar kesiapan fisik dan mental mereka matang ketika menghadapi pertandingan. Pelatih berperan penting dalam menyusun program latihan yang efektif sebagai upaya mencapai prestasi optimal. Selain itu, pelatih harus bekerja sama dengan tim pelatih lainnya yang memiliki kompetensi profesional serta melakukan pengawasan dan evaluasi terhadap hasil yang diraih atlet (Pratama, 2020).

Menurut Edmizal (2019), atlet yang akan bertanding harus berada pada kondisi fisik yang baik agar mampu menghadapi berbagai situasi selama pertandingan. Atlet yang tidak

memiliki performa fisik memadai tidak dianjurkan untuk mengikuti kompetisi. Kompleksitas tuntutan fisiologis pada seorang atlet mengharuskan mereka untuk memiliki kesiapan fisik yang prima pada seluruh komponen biomotor (Dahlan, 2020), karena hal ini menjadi landasan penting dalam peningkatan prestasi. Kondisi fisik dapat berkembang secara optimal apabila proses pembinaan dilakukan sejak dini dan berlangsung secara berkesinambungan berdasarkan prinsip-prinsip latihan. Peningkatan kondisi fisik harus dirancang secara sistematis dan disesuaikan dengan tahapan latihan dan kondisi atlet pada masing-masing cabang olahraga. Berbagai faktor pendukung lainnya, termasuk penggunaan pendekatan ilmiah dan pemanfaatan teknologi, turut berperan dalam peningkatan prestasi olahraga (Indrayana, 2017).

Untuk mencapai prestasi yang optimal, diperlukan program latihan yang terencana dengan baik. Proses latihan yang disusun secara sistematis akan membantu menghasilkan atlet yang mampu menunjukkan performa terbaiknya. Pembinaan prestasi dengan menerapkan sistem latihan yang tepat dapat meminimalkan risiko cedera, meningkatkan kemampuan biomotor (Arifin, 2015), serta mengembangkan aspek fisiologis, teknik, taktik, dan psikologis atlet (Saleh, 2019). Performa atlet akan terlihat optimal apabila mereka memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan kondisi fisik yang prima, atlet dapat mengikuti proses latihan dengan lebih efektif. Pada dasarnya, tujuan utama dalam peningkatan kondisi fisik adalah untuk mencapai prestasi setinggi mungkin.

Kondisi fisik yang optimal dibutuhkan dalam proses pembinaan yang terarah melalui penerapan metode latihan yang sesuai (Pujianto, 2015). Atlet harus memiliki komponen fisik dasar yang baik agar mampu menunjukkan performa maksimal ketika bertanding (Arjuna, 2019). Mewujudkan penampilan atlet yang berada pada tingkat tinggi (high level performance) bukanlah hal yang mudah. Diperlukan proses pelatihan dan pembinaan kebugaran fisik yang dilaksanakan oleh pelatih yang berkompeten sehingga pengembangan fisik atlet dapat dilakukan secara menyeluruhan tanpa menimbulkan dampak negatif.

Kondisi fisik berperan penting dalam menentukan capaian prestasi seorang atlet (Prima, 2021). Tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama untuk meningkatkan prestasi atlet. Irianto (dalam Ruslan, 2011) menjelaskan bahwa aspek fisik adalah fondasi utama dalam prestasi seorang atlet, di mana teknik, taktik, dan mental hanya dapat berkembang secara optimal apabila ditunjang oleh kondisi fisik yang baik. Kesadaran akan pentingnya kondisi fisik semestinya dimiliki baik oleh pelatih maupun atlet. Pelatih harus mampu memantau kondisi fisik atlet secara berkala sehingga gangguan atau penurunan kondisi dapat terdeteksi lebih awal dan tidak menghambat pencapaian prestasi atau penampilan atlet saat bertanding. Hasil pemantauan ini juga dapat menjadi dasar bagi pelatih dalam memberikan arahan dan menyusun program latihan yang lebih tepat.

Melihat pentingnya kondisi fisik dalam berbagai cabang olahraga di Kabupaten Pekalongan, maka diperlukan penelitian mendalam mengenai tingkat kebugaran jasmani atlet di wilayah tersebut. Berdasarkan pemaparan tersebut, penulis merasa perlu melakukan penelitian dengan judul “Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Kabupaten Pekalongan Menuju Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Tengah2026”.

## **METODE**

### **Populasi dan Sampel penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PORPROV Jawa Tengah Kabupaten Pekalongan. Pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian, yaitu semua atlet yang tergabung dalam PORPROV Jawa Tengah Kabupaten Pekalongan.

### **Variabel Penelitian**

Penelitian ini termasuk jenis deskriptif dengan metode survei, di mana pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian tes.

### **Metode Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena, objek, aktivitas, atau proses secara faktual sesuai kondisi saat ini, atau yang masih berada dalam jangkauan ingatan responden.

### **Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen merupakan alat atau tes yang digunakan untuk memperoleh data penelitian. Dalam penelitian ini digunakan tujuh jenis tes, yaitu:

1. Kecepatan, diukur melalui 30 Metre Acceleration Test (Mackenzie, 2005).
2. Kekuatan otot lengan, diukur dengan tes push up (Mackenzie, 2005).
3. Kekuatan otot perut, diukur menggunakan tes sit up (Mackenzie, 2005).
4. Kelincahan, diukur melalui Illinois Agility Run Test (Mackenzie, 2005).
5. Daya tahan kardiorespirasi, diukur menggunakan Multi Stage Fitness Test (MFT) (Mackenzie, 2005).
6. Kelentukan punggung, diukur melalui Sit and Reach Test (Mackenzie, 2005).
7. Daya ledak otot tungkai, diukur dengan Standing Broad Jump (Mackenzie, 2005).

### **Teknik Analisis Data**

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif persentase. Karena data berupa angka, penggunaan analisis statistik membuat pengolahan data lebih efisien dan ringkas. Selanjutnya, data diolah dengan Microsoft Excel, dengan penerapan teknik deskriptif persentase.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Tenis Hizbul Wathan Sport Center Pekajangan, Pekalongan pada bulan Maret 2021. Lapangan tenis ini terletak di Kabupaten Pekalongan dengan lokasi yang strategis, dekat dengan pemukiman warga. Lapangan ini merupakan salah satu sport center yang dikelola oleh Yayasan Muhammadiyah, sekaligus menjadi tempat pembinaan cabang olahraga tenis lapangan pada Prodi Pendidikan Jasmani UMPP. Para atlet Kabupaten Pekalongan yang dipersiapkan untuk mengikuti PORPROV Jawa Tengah aktif berpartisipasi dalam penelitian ini, karena kegiatan tersebut memungkinkan mereka mengetahui kondisi kebugaran jasmani selama persiapan menuju kejuaraan. Penelitian melibatkan 183 responden, yang terdiri dari atlet laki-laki dan perempuan yang akan mewakili Kabupaten Pekalongan pada PORPROV Jawa Tengah.

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Atlet PORPROV Kab. Pekalongan

Frekuensi	%
<b>Excellent</b>	8 4,37
<b>Good</b>	19 10,38
<b>Average</b>	1 0,55
<b>Fair</b>	48 26,23
<b>Poor</b>	45 24,59
<b>Very Poor</b>	62 33,88
<b>Jumlah</b>	183 100

### **Hasil Tes Push Up**

Hasil tes menunjukkan tingkat kebugaran jasmani atlet PORPROV Jawa Tengah Kabupaten Pekalongan berdasarkan tes push up, yaitu: kategori Baik Sekali 120 atlet (65,57%), Baik 30 atlet (16,39%), Cukup 35 atlet (13,66%), Sedang 8 atlet (4,39%), sedangkan kategori Kurang, Kurang Sekali, dan Buruk masing-masing 0 atlet (0%).

### **Hasil Tes Sit Up**

Berdasarkan tes sit up, kebugaran jasmani atlet PORPROV Jawa Tengah Kabupaten Pekalongan menunjukkan hasil: kategori Baik 178 atlet (97,26%), Cukup 3 atlet (1,63%), Sedang 2 atlet (1,11%), sedangkan kategori Kurang, Kurang Sekali, dan Buruk masing-masing 0 atlet (0%).

### **Hasil Tes Sprint 30 Meter**

Hasil tes Sprint 30 meter menunjukkan: kategori Baik Sekali 1 atlet (0,54%), Baik 2 atlet (1,09%), Cukup 18 atlet (9,83%), Sedang 5 atlet (2,75%), dan Kurang 157 atlet (85,79%).

### **Hasil Tes Vertical Jump**

Hasil tes Vertical Jump menunjukkan: kategori Excellent 15 atlet (8,20%), Baik Sekali 16 atlet (8,74%), Baik 55 atlet (30,5%), Cukup 65 atlet (35,52%), Sedang 32 atlet (17,44%), sedangkan kategori Kurang dan Buruk masing-masing 0 atlet (0%).

### **Hasil Tes Illinois Agility Run**

Hasil tes Illinois Agility Run menunjukkan: kategori Excellent 3 atlet (1,64%), Good 3 atlet (1,64%), Average 112 atlet (61,20%), Fair 12 atlet (6,56%), dan Poor 53 atlet (28,96%).

### **Hasil Tes MFT (Multi Stage Fitness Test)**

Hasil tes MFT menunjukkan: kategori Superior 0 atlet (0%), Excellent 7 atlet (3,83%), Good 18 atlet (9,84%), Fair 47 atlet (25,68%), Poor 41 atlet (22,40%), dan Very Poor 70 atlet (38,25%).

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani atlet PORPROV Jawa Tengah Kabupaten Pekalongan menunjukkan variasi yang cukup signifikan pada setiap tes yang dilakukan. Secara keseluruhan, lebih dari 50% atlet berada pada kategori kebugaran jasmani yang kurang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa performa atlet dalam mempersiapkan PORPROV Jawa Tengah belum optimal. Kondisi tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kualitas pelaksanaan latihan. Oleh karena itu, atlet

sebaiknya mengikuti program latihan yang tidak hanya menekankan teknik dan strategi, tetapi juga difokuskan pada peningkatan kebugaran jasmani. Hal ini dikarenakan kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh langsung terhadap kualitas kesegaran jasmani saat mengikuti pertandingan atau kompetisi.

Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan fungsi organ tubuh serta kondisi psikologis individu (Anggriawan, 2015). Latihan aerobik secara teratur terbukti dapat meningkatkan kebugaran jasmani karena membantu melancarkan aliran darah, mempercepat pembuangan zat sisa metabolisme, dan mempercepat pemulihan tubuh. Dengan demikian, atlet tidak mudah mengalami kelelahan dan tetap mampu melakukan aktivitas lainnya (Palar, 2015 dalam Panggraita, 2016).

Secara fisiologis, latihan aerobik memberikan manfaat pada jantung, paru-paru, dan elastisitas otot. Saat melakukan latihan, kebutuhan oksigen meningkat sehingga volume jantung bertambah, elastisitas paru-paru meningkat, dan pembuluh darah menjadi lebih fleksibel. Kondisi ini memungkinkan darah sebagai media transportasi zat gizi dan oksigen dapat berfungsi optimal. Sistem kardiovaskuler yang baik akan mendukung kebutuhan biologis tubuh selama aktivitas dan latihan (Panggraita, 2016).

Dengan kondisi tersebut, sangat penting bagi pelatih untuk fokus meningkatkan kebugaran jasmani atlet agar performa optimal dapat dicapai. Hal ini dapat dilakukan dengan menyusun program latihan yang terstruktur dan terarah, menekankan peningkatan komponen kebugaran jasmani yang sesuai kebutuhan cabang olahraga, terutama bagi atlet dengan tingkat kebugaran rendah.

Selain itu, evaluasi berkala melalui tes kebugaran jasmani juga sangat diperlukan. Dengan mengetahui kondisi kebugaran atlet sebelum mengikuti kompetisi, pelatih dapat merancang strategi latihan yang tepat. Diharapkan, melalui latihan yang terencana dan evaluasi yang sistematis, tingkat kebugaran jasmani atlet PORPROV Jawa Tengah Kabupaten Pekalongan akan meningkat menjelang dan selama kejuaraan

## **SIMPULAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet PORPROV Jawa Tengah Kabupaten Pekalongan menunjukkan variasi yang berbeda pada setiap tes. Hasil tes MFT berada pada kategori sangat kurang, tes Push Up berada pada kategori baik sekali, tes Sit Up berada pada kategori baik, tes Sprint 30 Meter berada pada kategori kurang, tes Vertical Jump berada pada kategori cukup, tes Illinois Agility Run berada pada kategori rata-rata, dan tes Sit and Reach berada pada kategori baik sekali.

### **Saran**

Berdasarkan simpulan tersebut, disarankan agar atlet PORPROV Jawa Tengah Kabupaten Pekalongan diberikan program latihan yang terfokus pada peningkatan kebugaran jasmani untuk mendukung performa mereka. Pelatih diharapkan dapat menyusun program latihan yang tidak hanya menitikberatkan pada teknik dan taktik, tetapi juga mencakup pengembangan kebugaran jasmani, serta melakukan evaluasi secara berkala melalui tes kebugaran jasmani untuk memantau kemajuan dan efektivitas latihan.

## **REFERENCES**

- Adilla, R. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata tangan

**Seminar Nasional Prodi Magister dan Doktoral Pendidikan Olahraga FIK UNNES**

Vol. 1 No. 1 (2025)

Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Pada Pemain Putra. Patriot,  
3(March), 71–81.<https://doi.org/10.24036/patriot.v3i1.31971>

Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. Jurnal Olahraga Prestasi, 11, 8–18.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/jorpres.v17i2.31971>

Arifin, Z. (2015). Aktivitas Pemanasan Dan Pendinginan Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. 4(2), 1567–1573. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v4i2.4630>

Arjuna, F. (2019). Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny Tahun 2016. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 2(1), 47. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32627>

Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahruddin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. Jurnal Keolahragaan, 8(2), 126–139. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>

Edmizal, E., Soniawan, V., & Maifitri, F. (2019). Pelatihan Dan Implementasi Kondisi Fisik Bagi Pelatih Bulutangkis Kota Padang. Jurnal PKM Ilmu Kependidikan, 2(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v2i2.5408>

Indrayana, B. (2017). Peranan Kepelatihan Olahraga Sebagai Pensisik, Pelatih Dan Pembinaan Olahraga Di Sekolah. JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi), 13, 34–42. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12882>

Irawan, A. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, 4, 72–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSCe.04211>

Oktiani, S. (2019). Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga <Http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Penjas/Index> Physical, 4(229), 62–67. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.15059>

Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & P, M. W. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. 05(02), 27–33.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924> Profil

Pratama, A., Supriyadi, S., & Raharjo, S. (2020). Survei Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis Di Pb Ganesha Kota Batu. *Jurnal Sport Science*, 10(1), 21. <https://doi.org/10.17977/um057v10i1p21-31>

Prima, P. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 9, 61–70.

Pujianto, A. (2015). Journal of Physical Education , Health and Sport. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(1), 38–43. <https://doi.org/0.15294/jpehs.v2i1.3941>

Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan PORPROV Kubu Raya. 2(1).

Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal ILARA*, 11, 45–56.

Saleh, M. (2019). Latihan Dan Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Journa Power Of Sports*, 2(1), 12–23. <http://doi.org/10.25273/jpos.v2i1.4005>

Silpina, P., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet Club Bola Voli Putri Di Kota Bengkulu Tahun 2020. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 31–36. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i1.12523>

Wati, K. A. (2021). Hubungan Antara Kejemuhan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepak Bola.

Character: *Jurnal Penelitian Psikologi Jika*, 8(3), 126–136. Wibisana, F. (2016). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015. *JIM Unsyiah*, 3, 1–13.