



Physical Condition of Medan Sports Committee Athletes in Preparation for North Sumatra Sports Week in 2022

Irpani¹⁾, Albadi Sinulingga²⁾, Suryadi Damanik³⁾

^{1,2,3}Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Medan, Jalan Willem Iskandar Pasar V Medan Estate, Provinsi Sumatera Utara, 20221, Indonesia

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the physical condition of the Athletics athletes of KONI Medan in preparation for the Sports Week of North Sumatra Province in 2022. This research method was a descriptive method. The sampling technique used is total sampling with 15 athletes. This research design uses pre-test – post-test, the instruments used are test and measurement. The data analysis technique used is the percentage. The results of the study showed that the initial test results were 83%, the average second test results were 87 % and there was an average increase of 4% in the physical condition of the KONI Medan Athletics athletes Preparation for the Sports Week of North Sumatra province in 2022. It can be concluded that the exercises carried out so far have a positive impact on the physical condition of the Athletics athletes of KONI Medan Preparation for the Sports Week of North Sumatra Province in 2022.

Keywords: Physical Condition, Preparing for Sport Week

Kondisi Fisik Atlet Atletik KONI Medan Persiapan Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet Atletik KONI Medan Persiapan Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara tahun 2022. Metode penelitian ini adalah metode deskriptif. Teknik sampling yang dipakai adalah total sampling dengan jumlah atlet 15 orang. Desain penelitian ini menggunakan pre-test – post-test, instrumen yang dipakai adalah test dan pengukuran. Teknik analisis data dipakai adalah presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil test awal sebesar 83%, rata-rata hasil test kedua sebesar 87% dan terdapat peningkatan sebesar rata-rata 4% kondisi fisik atlet Atletik KONI Medan Persiapan Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara tahun 2022. Dapat disimpulkan bahwa latihan yang dilaksanakan selama ini berdampak positif terhadap kondisi fisik atlet Atletik KONI Medan Persiapan Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara tahun 2022.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Persiapan Pekan Olahraga

Correspondence author: Irpani, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

Email: irpani@mhs.unimed.ac.id



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keolahragaan is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Dalam pencapaian prestasi banyak hal yang harus diperhatikan. Salah satunya ialah kondisi fisik yang mendukung munculnya prestasi puncak yang diharapkan. Prestasi puncak diraih melalui pembinaan berkelanjutan dan berkesinambungan selama masa yang cukup panjang (8-12 tahun (Sinulingga, 2014:15). Prestasi yang ingin dicapai atlet harus memiliki kualitas kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani yang baik. dengan kualitas yang baik, maka seseorang mampu melaksanakan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kualitas kondisi fisik yang baik hingga mencapai prestasi puncak, dibutuhkan latihan yang berkesinambungan, secara sistematis dan beban kian hari terus bertambah. Dengan kualitas latihan yang bagus akan menghasilkan kondisi fisik yang diharapkan seorang atlet mampu bersaing dan berprestasi.

Koni medan banyak membina cabang olahraga yang akan diperlombakan dan dipertandingkan di *Multievent* PORPROVSU (Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara). Salah satunya cabang olahraga atletik adalah cabang olahraga binaan dari KONI Medan. Atletik adalah cabang olahraga yang memperlombakan nomor-nomor seperti jalan, lari, lompat dan lempar (Bahagia, 2012:5). Nomor-nomor lomba tersebutlah yang diperlombakan di *event* PORPROVSU. PORPROVSU sendiri diadakan 4 tahun sekali dan ini adalah salah satu tempat untuk menyaring atlet yang juara menjadi atlet binaan KONI SUMUT untuk PON mendatang. Cabang olahraga atletik sangat membutuhkan kualitas kondisi fisik yang baik untuk mampu bersaing. Latihan kondisi fisik adalah proses pengulangan yang sistematis dan progresif untuk peningkatan dan pemeliharaan dengan menitikberatkan pada efisiensi kerja faal tubuh (Bafirman, 2018:8). Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensatlet dengan mengembangkan kemampuan biomotor kederajat yang tinggi. Melalui latihan kondisi fisik atlet kebugaran jasmani dapat dipertahankan maupun ditingkatkan untuk mendukung keterampilan dan kesehatan

tubuh. Hasil dari latihan akan menjadi bekal untuk bisa menunjukkan prestasi yang tinggi.

Menurut Jhonson dan Nelson dalam Bafirman (2018:4) perlu dilakukan tes dan pengukuran sebagai suatu parameter kemampuan fisik. Maka dari itu perlu dilihat kondisi fisik atlet atletik KONI Medan dalam menghadapi perlombaan yang akan dihadapinya dalam waktu dekat. Tujuan dari pengecekan kondisi atlet akan menjadi bahan perkiraan atau gambaran sejauh mana kondisi atlet setelah menjalani program latihan yang sudah diberikan pelatih. Agar pelatih bisa memprediksi atlet bisa mencapai prestasi yang diinginkan atau target yang telah dibuat. Agar pelatih juga bisa memenuhi kekurangan dari komponen kondisi fisik yang belum terpenuhi. Dalam memenuhi kekurangan tersebut dengan mengoreksi program latihan dengan memperbaiki dari rujukan hasil tes kondisi fisik.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Teknik yang digunakan *total sampling*, *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2013:85). Sampel pada penelitian ini berjumlah 15 atlet atletik KONI Medan, dengan jumlah laki-laki 9 orang dan perempuan 6 orang. Desain penelitian menggunakan *pre-test – post-test*. *Pre-test* dilaksanakan pada bulan maret 2022 dan *post-test* dilaksanakan pada bulan agustus 2022. Instrument yang digunakan test dan pengukuran kondisi fisik dan teknik analisis data adalah presentase. Test yang digunakan mengukur kemampuan fisik atlet antara lain: *sit and reach*, Lari 20m, lari 50m, lari 100m, lari 400m, 3 *hop*, 10 *hop*, *standing broad jump*, *push up*, *sit up*, *sit up* beban 10kg, *lyon test*, *balke test*.

HASIL

Berdasarkan data hasil test dan pengukuran kondisi fisik atlet atletik dapat dilihat pada tabel berikut:

No	Nama	L/P	Nomor spesialisasi	Rata-rata hasil test awal	Rata-rata hasil test akhir	+/-
1	Muhammad Rinaldi Ilham	L	Lari Sprint	90%	100%	10%
2	Pramodya Sufallah	L	Lontar Martil	85%	91%	6%
3	Rugun Pradana	L	Lari Menengah	84%	84%	0%
4	Laudry Ravael Sinaga	L	Lari Jauh	86%	89%	3%
5	Valentino	L	Lari Sprint	84%	86%	2%
6	Teguh Imam Santoso	L	Lompat Jauh	99%	101%	2%
7	Ongki Saleh	L	Lari Jauh	88%	92%	4%
8	Arwan Zebua	L	Lari Jauh	67%	67%	0%
9	Hot Pridinus Tampubolon	L	Lari Menengah	90%	94%	4%
10	Putri Sari	P	Jalan Cepat	70%	71%	1%
11	Ayunda Dwi Cahya	P	Lompat Jangkit	81%	91%	10%
12	Widya Amelia Putri	P	Lari menengah	65%	65%	0%
13	Halimatussakhiah	P	Lari menengah	88%	97%	9%
14	Yolanda Teresia Br. Ginting	P	Tolak Peluru	78%	80%	2%
15	Pramoedyastri Sufallah	P	Lontar Matil	90%	97%	7%
Rata-rata keseluruhan				83%	87%	4%

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil dari test dan pengukuran kondisi fisik atlet atletik persiapan pekan olahraga provinsi sumatera utara dengan test awal sebesar 83% dari keseluruhan item test, lalu hasil dari test kedua yang dilakukan hasil test sebesar 87% dari keseluruhan item test. Sehingga kita dapat melihat terdapat peningkatan sebesar 4% dari hasil yang telah diperoleh. Dapat dikatakan bahwa program latihan yang telah diterapkan oleh pelatih dalam persiapan berdampak positif dengan adanya perkembangan kondisi fisik.

Dari hasil test terdapat beberapa atlet yang tidak mengalami perubahan sekitar 3 orang, dan yang lainnya masih ada perkembangan dari test sebelumnya walaupun sedikit terjadi perkembangan. Dari hasil tersebut pelatih harus lebih jeli agar atlet yang dipersiapkan untuk berlomba di PORPROVSU nantinya dapat dapat memberikan prestasi yang diharapkan. seperti yang didukung penjelasan dari penelitian (Sunarno, 2021) menunjukkan peningkatan kondisi fisik yang signifikan dari hasil latihan dengan program yang diberikan oleh pelatih dalam persiapan PON Ke-XX Papua Tahun 2021. Dilanjutkan dengan penelitian (Putra & Ita, 2019) menemukan bahwa (1) kondisi IMT atlet Papua rata-rata berkriteria normal, pada aspek kekuatan rata-rata berkriteria sangat kurang untuk atlet laki-laki dan kurang untuk perempuan, pada aspek kecepatan dan vo2max rata-rata dalam kondisi sangat kurang, (2) terdapat hubungan antara IMT dan kekuatan dengan VO₂max, sedangkan dengan kekuatan tidak ada hubungan yang signifikan, (3) terdapat perbedaan yang signifikan pada IMT, kecepatan dan VO₂max atlet antara cabang atletik, bola voli dan tarung derajat. Untuk kondisi fisik kekuatan tidak ditemukan perbedaan yang signifikan. Hasil penelitian dari (Cania & Alnedral, 2019) menunjukkan bahwa (1) tingkat kemampuan daya tahan atlet atletik jarak menengah berada pada tingkat terlatih. (2) tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai atlet atletik jarak menengah berada pada tingkat bagus. (3) tingkat kemampuan kecepatan atlet atletik jarak menengah berada pada tingkat sedang. (4) tingkat kemampuan

kelincahan atlet atletik jarak menengah berada pada tingkat baik sekali.

Dengan kondisi fisik yang ada saat ini adalah modal untuk dapat dikembangkan agar terus agar bisa memberikan kontribusi yang lebih. Beberapa bulan kedepan masih bisa di evaluasi dan dirancang kembali program latihan yang lebih matang dengan adanya hasil test ini.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan saat test awal sebesar 83%, lalu test kedua yang dilaksanakan sebesar 87%. Sehingga kita dapat melihat terdapat peningkatan sebesar 4% dari hasil yang telah diperoleh. Disarankan kepada pelatih untuk beberapa bulan kedepan masih bisa di evaluasi dan dirancang kembali program latihan yang lebih matang dengan adanya hasil test fisik yang sudah dilaksanakan sebagai rujukan. Peneliti selanjutnya bisa menganalisis program latihan selama persiapan perlombaan, menganalisis manajemen persiapan perlombaan.

DAFTAR RUJUKAN

- Bafirman. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Bahagia, Y. (2012). *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Cania, A. A., & Alnedral. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 192–197. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/217>
- Putra, M. F. P., & Ita, S. (2019). Gambaran kapasitas fisik atlet Papua: Kajian menuju PON XX Papua. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 135–145. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.26967>
- Sinulingga, A. dan N. H. (2014). *Teori Dasar Motor Kontrol Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Usia Dini*. Medan: Unimed Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarno, A. (2021). Kondisi Fisik Atlet Wushu Sumatera Utara Persiapan Pekan Olahraga Nasional Ke-XX di Papua Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 9–12.