

## **SURVEI KONDISI FISIK ATLET PADA BERBAGAI CABANG OLAHRAGA**

**Pera Prima\*, Dwi Cahyo Kartiko**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

\*peraprima16060464163@mhs.unesa.ac.id

### **Abstrak**

Kondisi fisik adalah elemen yang penting untuk mencapai prestasi. Salah satu hal yang wajib dimiliki setiap atlet dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga secara optimal disebut kondisi fisik, kondisi fisik yang harus dikembangkan dan ditingkatkan harus sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing – masing olahraga. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengukur kondisi fisik atlet pada setiap cabang olahraga. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *literatur review* menggunakan 23 sumber literatur, 11 diantaranya digunakan sebagai data yang direview serta diambil dari sembilan database (Google Scholar, *Journal UNP*, *Research Article*, Portal Garda, Sinta ristekbrin, JOSSAE) yang menunjukkan Komponen kondisi fisik terbagi menjadi 9 komponen diantaranya, kecepatan, kelincahan, daya tahan, ketepatan, keseimbangan, kulentukkan, stamina, *power*, dan kekuatan. Kesimpulan Pada setiap cabang olahraga membutuhkan kebutuhan komponen kondisi fisik yang berbeda-beda sesuai karakteristik pada setiap cabang olahraga. Dalam merancang program latihan harus terstruktur.

**Kata kunci:** Kondisi fisik; Olahraga; Survei

### **Abstract**

Physical condition is an important element to achieving achievement. One of the things that must be owned by every athlete in developing and improving sports achievement optimally is called physical condition, physical condition that must be developed and improved must be in accordance with the needs and characteristics of each sport. The purpose of this study was to measure the physical condition of athletes in each sport. . This research using literature review research method using 23 literature sources, 11 of which are used as data reviewed and taken from nine databases (Google Scholar, *Journal UNP*, *Research Article*, Portal Garda, Sinta ristekbrin, JOSSAE) which shows the components of physical condition is divided into 9 components including, speed, agility, endurance, accuracy, balance, curves, stamina, power, and strength. Conclusion In each sport requires the needs of components of different physical conditions according to the characteristics of each sport. In designing the exercise program must be structured.

**Keywords:** Physical condition; Sport; Survey

**UNESA**  
Universitas Negeri Surabaya

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas seseorang untuk melatih tubuh secara terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan berulang-ulang agar tubuh menjadi bugar. Pada pasal 28 C ayat 1 UUD 1945 “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Olahraga juga mempunyai manfaat yang berbeda-beda diantara lain untuk kesegaran jasmanai, berprestasi, ataupun untuk rekreasi (Aji, 2016). Hakikat dalam olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung permainan dan untuk perjuangan melawan diri sendiri ataupun dengan orang lain. Dalam suatu kegiatan olahraga ada gaya pertandingan, maka dari itu kegiatan harus dilaksanakan dengan semangat dan jiwa sportif. Oleh karena itu olahraga dapat mendorong manusia untuk saling bertanding dengan kegembiraan dan kejujuran. Olahraga juga memberi kemungkinan tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan rasa solidaritas dan tidak mementingkan dirinya sendiri. Dalam pencapaian prestasi di bidang olahraga juga didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat. Tercapainya prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan dini, penugasan kemampuan berbagai pendekatan, penugasan kemampuan teknik, taktik, dan strategi.

Oleh karena itu olahraga dapat mendorong manusia untuk saling bertanding dengan kegembiraan dan kejujuran. Olahraga juga memberi kemungkinan yang penting untuk meningkatkan kondisi fisik yang terdiri dari kuletukkan, kekuatan otot, kekuatan, kelincihan, *power*, kecepatan, daya tahan. Wajib di dalam sebuah cabang olahraga yang sangat dibutuhkan ialah komponen-komponen kondisi fisik juga menjadi prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang sangat optimal, maka dari itu kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai ciri-ciri, karakteristik, dan kebutuhan pada masing-masing olahraga. Dalam kondisi fisik adalah satu kesatuan yang dimiliki oleh seseorang. Prasyarat yang sangat diperlukan setiap meningkatkan prestasi ialah kondisi fisik (Mashuri et al., 2019). Pendidikan memiliki peran yang sangat penting bagi setiap manusia, karena pendidikan sangat mempengaruhi dalam kualitas hidup. Oleh sebab itu, didalam pendidikan juga membutuhkan seorang pengajar yang profesional. Salah satu bagian dari suatu pendidikan yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pada permendiknas No. 22 tahun 2006 sebagai landasan hukum operasional Sistem Pendidikan

Nasional (Sisdiknas) menyebutkan dengan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yang diajarkan di sekolah memiliki peran yang penting untuk peserta didik agar terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman pada saat belajar. Tujuan pendidikan jasmani yaitu selain dapat meningkatkan perkembangan dalam melalui media dan melakukan aktivitas diluar maupun didalam ruangan (Uchio, 2010). Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi sangat berpotensi mengalami cedera dikarenakan peserta didik dalam melakukan aktivitas pelajaran olahraga terjadi kontak fisik secara langsung. Peserta didik dituntut aktif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi berupa materi didalam kelas maupun kegiatan di lapangan.

Pada cabang olahraga yang ada di indonesia saat ini. Dalam pembinaan prestasi dalam cabang olahraga sangat diutamakan. Dikarenakan hal ini, dapat berdampak positif dari seriap aspek olahraga di negeri ini. Apabila prestasi meningkat, maka akan mengangkat nama baik daerah atau bangsa. Prestasi Indonesia yang optimal dapat tercapainya pendekatan latihan menggunakan latihan fisik, teknik dan mental. Di dalam meningkatkan kondisi fisik komponen-komponen yang sangat penting untuk olahraga terdiri dari kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincihan, daya tahan, kekuatan otot, dan *power*. Wajib dalam sebuah cabang olahraga komponen-komponen tersebut sangat dibutuhkan. Kondisi fisik juga merupakan suatu prasyarat untuk dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, maka dari itu kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik adalah suatu 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.

## METODE

Berdasarkan rumusan masalah di atas. Bahwa dalam penelitian ini termasuk penelitian review literatur. Review literatur adalah metode sistematis yang dilakukan penelitian dengan mengevaluasi hasil pada penelitian yang pernah dilakukan oleh para peneliti (Maksum, 2018). Data menggunakan deskriptif, dan sumber literturnya yang digunakan oleh peneliti berasal dari jurnal dan buku (Rohman & Effendi, 2019). Teknik pengumpulan data digunakan dengan cara mengumpulkan dengan berbagai referensi dan rujukan yang relevan dengan persoalan yang

diteliti. metode *literature review* adalah suatu metode mengumpulkan data atau sumber yang berasal dari jurnal, artikel, buku, internet dan pustaka yang akurat dengan topik dalam penulisan melalui metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penulisan. Penulisan menggunakan metode artikel review dilakukan menggunakan lima tahapan yang berupa 5M, yaitu: (1) memahami pokok-pokok pembahasan yang berkaitan dengan tujuan pembuatan artikel; (2) mengidentifikasi sumber-sumber yang direview; (3) menganalisis dan mengasosiasikan hasil yang telah direview; (4) menyusun kalimat-kalimat dari hasil review; (5)

mengoreksi susunan kalimat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *literatur review* menggunakan 23 sumber literatur, 11 diantaranya digunakan sebagai data yang direview serta diambil dari sembilan database Jurnal Mahasiswa Unesa, Google Scholar, *Journal UNP*, *Research Article*, Portal Garda, Sinta ristekbrin, JOSSAE)

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian literatur yang dikumpulkan dan dianalisa didapatkan bahwa peranan kondisi fisik sebagai berikut:

**Tabel 1. Studi Karakteristik**

Peneliti (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/Populasi	Hasil
Purwanto, D. (2012). Jurnal Nasional S3	Survey kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bola voli pada klub bola voli putri bravo banjarnegara.	Untuk membentuk fisik yang kuat serta pengembangan kemampuan yang dimiliki dan senantiasa membentuk mental yang kuat pada pemain bola voli putri baravo Banjarnegara.	Desain Penelitian: Survei dan Teknik tes  Populasi Penelitian: 30 atlet putri	hasil penelitian diketahui kondisi fisik pemain voli pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara rata-rata untuk atlet 60% kategori baik. Persentase terbesar dari masing-masing aspek kondisi fisik adalah sprint 60 meter dengan 53.34% kategori sedang. Hands Up 50% kategori baik. Sit Up 76.67% kategori baik. Vertical Jump 53.34% kategori baik. Lari 1000 M putri 53.34% kategori sedang. Tingkat kemampuan teknik dasar bola voli pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara persentase terbesar dari masing-masing aspek adalah untuk smash 73.33% kategori sedang. Servis 73.33% kategori sedang. Passing atas 93.33% kategori baik sekali. Passing bawah 50% kategori baik sekali
Pujianto, A. (2015). Jurnal Nasional S3	Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang	untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pada atlet tenis meja usia dini di Kota Semarang	Desain Penelitian: Survei dan Teknik tes  Populasi Penelitian: atlet tenis meja di Kota Semarang berjumlah 36 orang	kondisi fisik atlet tenis meja kota di Semarang dengan kondisi fisik putra kategori baik sebanyak 16 atlet, kategori sedang 6 atlet. Sedangkan atlet Puteri kategori sebanyak 13 atlet, kategori sedang sebanyak 1 atlet
Hanief, Y. N. (2019). Jurnal Nasional	<i>Analisis Kondisi Fisik Atlet Wushu Puslatkot Kediri</i>	untuk mengetahui kondisi Fisik atlet wushu Puslatkot	Desain Penelitian: Survei dan	kondisi fisik atlet wushu puslatkot Kediri dengan kategori baik sekali sebanyak 1 atlet, kategori baik

	<i>dalam Menghadapi Kejuaraan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018</i>	Kediri dalam menghadapi Kejuaraan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018	Teknik tes  Populasi Penelitian: atlet tenis meja di Kota Semarang berjumlah 15 atlet.	sebanyak 2 atlet, kategori cukup sebanyak 7 atlet, kategori kurang sebanyak 4 atlet dan kategori kurang sekali sebanyak 1 atlet.
Meliála, E. K. B., (2019). Jurnal Nasional	<i>Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya</i>	untuk mengetahui kondisi fisik atlet putra floorball Universitas Negeri Surabaya	Desain Penelitian: kuantitatif dengan metode deskriptif  Populasi Penelitian: atlet tenis meja di Kota Semarang berjumlah 15 atlet.	hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa kondisi fisik atlet floorball di Unesa kategori baik dengan persentase 60%. Pada kekuatan otot perut masuk kategori baik dengan persentase 66,7%. Pada otot lengan, kategori kurang sekali dengan persentase 73,3 %. Keseimbangan kategori sedang dengan persentase 66,7% . daya tahan kategori sedang dengan persentase 66,7%. Kelincahan kategori sedang dengan persentase 66,7%.
Setiawan, M. R., & Mintarto, E. (2017). Jurnal Nasional	Profil kondisi fisik atlet lari sprint Ronggolawe atletik club Kabupaten Tuban	untuk mengetahui tingkat kondisi fisik perorangan atlet lari sprint Ronggolawe Atletik Club Kabupaten Tuban	Desain Penelitian: survei dengan teknik pengambilan data tes dan pengukuran  Populasi Penelitian: atlet floorball berjumlah 15 atlet.	Hasil menunjukkan bahwa pada kecepatan memperoleh hasil baik sebanyak 7 atlet, cukup sebanyak 2 atlet, dan kurang sebanyak 1 atlet. Daya ledak otot tungkai memperoleh hasil baik sekali sebanyak 3 atlet, baik sebanyak 4 atlet, dan cukup sebanyak 3 atlet. Kekuatan otot lengan memperoleh hasil baik sebanyak 6 atlet dan cukup sebanyak 4 atlet. Kekuatan otot perut memperoleh hasil baik sekali sebanyak 1 atlet, baik sebanyak 4 atlet, dan cukup sebanyak 5 atlet. Kecepatan reaksi memperoleh hasil baik sebanyak 4 atlet dan kategori cukup sebanyak 6 atlet
Michailidis, Y. (2018). Jurnal Internasional	Physical Condition Differences Between Semi-Professional And Amateur Soccer Players	Tujuan pada penelitian ini membandingkan kondisi fisik pemain sepakbola Yunani yang berpartisipasi dalam tim yang berbeda	Desain Penelitian: kuantitatif Populasi Penelitian: atlet sepak bola berjumlah 37 atlet.	Data hasil tes <i>sprint</i> 30 meter dan kelincahan yakni pada pemain semi profesional menghasilkan nilai yang lebih baik yakni 8,2% dan pemain amatir 7,6%. Untuk tes <i>vertical jump</i> yakni pada pemain semi profesional memperoleh hasil yang lebih baik sebanyak 27% dan pada pemain amatir sebanyak 16,4%. Dan untuk tes <i>sit and reach</i> pada pemain semi profesional sebanyak 30% dan

Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga

				pemain amatir 24,4%
Galan, Y., Yarmak, O., Kysely Sia, O., Palichuk, Y., Moroz, O., & Tsybanyuk, O. (2018).  Jurnal Internasional	Monitoring The Physical Condition Of 13yearold Schoolchildren During The Process Of Physical Education	monitoring kondisi fisik usia 13 tahun siswa sekolah dasar	Desain Penelitian: Analisis  Populasi Penelitian: 70 siswa sekolah dasar usia 13 tahun.	Data hasil tes analisis <i>kardiovaskular</i> dari detak jantung istirahat sebanyak rata-rata 30,9% pada siswa perempuan dan pada siswa laki-laki sebanyak rata-rata 19,3% dan hasil rata-rata kesehatan fisik pada siswa perempuan yang sesuai dengan hasil indeks <i>ruffer</i> persentase sebesar 51,5% dan pada siswa laki-laki sebesar 66,2%.
Maslennikov, A., Soloviev, M., Vakalova, L., Zaiko, D., & Dmitriev, I. (2019).  Jurnal Internasional	Improvement Of Physical Condition Of Football Referees By Athletics.	Untuk mengetahui kondisi fisik dan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru pada kategori usia 16-19 tahun	Desain Penelitian: Analisis  Populasi Penelitian: 20 Mahasiswa	Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan yakni ditemukan bahwa 41% mahasiswa memiliki tingkat kondisi fisik yang rendah dan di bawah rata-rata 76,35%.
Zhannisa <sup>1</sup> , U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018).  Jurnal Nasional	Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang.	untuk melihat tingkat kondisi fisik tim bulutangkis UPGRIS yang meliputi daya tahan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincuhan dan Fleksibility	Desain Penelitian: deskriptif kuantitatif  Populasi Penelitian: 24 atlet putra pemain bulutangkis UPGRIS	menggambarkan bahwa rata-rata kecepatan relatif sedang dengan rentangan nilai 8,8” – 9,99”. Rata-rata kelincuhan relatif baik dengan rentangan nilai 15,20 – 16,19. Rata-rata kekuatan otot lengan relatif sedang dengan rentang nilai 36,50 – 46,00. Ratarata daya ledak otot tungkai relatif baik dengan rentang nilai 254-279. Rata-rata daya tahan (VO2Max) relatif sedang dengan rentang nilai 38,40 – 45,10. Rata-rata Flexibility relatif sangat baik >28
Reo, P., Dhedhy, Y., & Rizky, M. Y. (2019).  Jurnal Nasional	Analisis kondisi fisik atlet puslatkot Kota Kediri dalam rangka menuju “Kediri Emas” di Porprov 2019.	mengetahui tentang keadaan kondisi fisik atlet yang dijadikan dasar untuk evaluasi pelatih dalam menentukan program latihan	Desain Penelitian: deskriptif kuantitatif  Populasi Penelitian: berjumlah 54 Atlet.	Hasil dari penelitian ini adalah ditemukan bahwa kondisi fisik atlet puslatkot secara keseluruhan menunjukkan 28% masuk kriteria Baik Sekali, 31% masuk kriteria Baik, 17% masuk kriteria Sedang, 24% masuk kriteria Kurang, dan 0% masuk kriteria Kurang Sekali. Maka dapat disimpulkan dari analisis adalah Kondisi Fisik Atlet Puslatkot Kota Kediri masuk dalam Kategori Baik dengan Persentase 31%.

<p>Ridwan, M. (2020). Jurnal Nasional</p>	<p>Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang</p>	<p>untuk mengetahui kondisi fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang</p>	<p>Desain Penelitian: deskriptif kuantitatif  Populasi Penelitian: berjumlah 225 orang berusia 14-15 tahun.</p>	<p>- Kekuatan otot lengan dengan rata-rata 39.0% termasuk dalam kategori sedang. -Kekuatan otot perut dengan rata-rata 42.00% dalam kategori kurang. -Daya ledak otot tungkai dengan rata-rata 35,0% dalam kategori sedang. -Agility dengan rata-rata 59,0% berada pada kategori sedang. -Kecepatan dengan rata-rata 42,0% berada pada kategori sedang. -Endurance dengan rata-rata 53,0% berada pada kategori sedang</p>
---	---	--	---	---

Dari hasil review 11 jurnal dapat dijelaskan yakni Olahraga adalah kegiatan yang dapat dijadikan sebagai kegiatan prestasi, dapat dijadikan ajang dalam meraih prestasi setinggi-tingginya. Agar dapat meningkatkan kondisi fisik memerlukan komponen penting dalam meraih prestasi. (Ningrum, 2020). Dalam berolahraga pada setiap individu memiliki tujuan yang berbeda-beda, salah satunya yaitu untuk lahan mengembangkan bakat dan minat dalam bidang prestasi, kebugaran jasmani maupun rekreasi. Dan kegiatan olahraga memiliki bentuk aktivitas fisik yang mempunyai dimensi kompleks (Pujiyanto, 2015). Pentingnya keadaan kondisi fisik pada setiap individu harus disadari pada setiap individu masing-masing untuk meraih prestasi. Salah satu dalam meraih prestasi olahraga ada faktor yang penting ialah dibutuhkan unsur penguasaan teknik, tak-tik, kondisi fisik, dan kemampuan mental yang harus dimiliki seorang atlet (Rohman & Effendi, 2019). Dalam aktivitas psikomotor membutuhkan kemampuan fisik yang sangat penting untuk mendukung dan mengembangkannya. Pencapaian dalam mencapai prestasi apakah berpengaruh terhadap kebutuhan setiap cabang olahraga. Disamping itu pada cabang olahraga untuk mencapai prestasi yang maksimal mempunyai kebutuhan yang berbeda-beda, salah satunya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang perlukaan dan untuk meningkatkan prestasi yang maksimal perlu pemahaman yang komprehensif (Wardoyo, 2017). Komponen kondisi fisik terbagi menjadi 9 komponen, diantaranya kecepatan, kelincahan, daya tahan, ketepatan, keseimbangan, kulentukkan, stamina,

power, kekuatan (Harsono, 2018). Untuk memiliki kondisi fisik yang bagus dan prima ialah harus melakukan latihan yang sesuai dengan program latihan yang telah dirancang dengan baik dan sesuai kebutuhan pada cabang olahraga. Kondisi fisik yakni komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi, tingkat kondisi fisik yang baik akan mengarahkan atlet mengembangkan teknik dasar menuju ke teknik yang selanjutnya (Supriyoko & Mahardika, 2018). Dalam meningkatkan kondisi fisik pada atlet tenis meja yang harus dimiliki pada setiap individu atlet diantaranya, faktor latihan, faktor prinsip beban latihan, faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup yang sehat, faktor lingkungan, dan faktor asupan makan pada atlet (Pujiyanto, 2015). Jadi pada setiap atlet harus memiliki performa yang bagus pada faktor-faktor kondisi fisik agar tercapainya prestasi yang maksimal. Komponen kondisi fisik pada komponen kekuatan yakni sangat dibutuhkan pada cabang olahraga yakni pada kekuatan otot pada setiap atlet tersebut harus bagus dan pada komponen kelincahan juga berperan terhadap gerakan yang diharuskan untuk berpindah tempat agar atlet pada pertandingan dapat merubah posisi dengan cepat sekaligus pada komponen power sangat berperan penting untuk mencapai sebuah kemenangan (Hanief, 2019). Pada setiap perlombaan maupun pertandingan puncak tujuan yang dimiliki atlet ialah mendapatkan kemenangan. Juara kemenangan dan seorang atlet harus mempertahankan kondisi fisik sebelum dan sesudah bertanding atau berlomba sehingga dapat memperoleh hasil yang maksimal (Meliala, 2019). Pada saat melakukan latihan agar mempunyai hasil yang maksimal maka yang perlu diperhatikan yakni tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang

diutamakan, akan tetapi kualitas latihan harus diperhatikan oleh pelatih maupun atlet. Untuk mencapai tingkat kondisi fisik yang sesuai maka diperlukan latihan secara kontinu (Anwar, 2013). Untuk meningkatkan kualitas manusia mengenai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani pada olahraga yakni dengan menerapkan sifat yang disiplin dan menjunjung tinggi sportivitas. Maka dapat dikatakan kondisi fisik sangat penting bagi atlet untuk mencapai hasil yang maksimal dan setiap cabang olahraga membutuhkan komponen kondisi fisik yang baik. Usaha pemerintah dalam pembentukan dan pembinaan prestasi pada bidang olahraga merupakan bagian kecil dalam usaha pemerintah yakni dengan adanya pemusatan latihan (Herpandika et al., 2019). Salah Satu faktor terpenting pada kondisi fisik yakni pada faktor internal, faktor internal merupakan faktor yang berasal dari bakat yang ada pada setiap individu atlet merupakan kemampuan pada setiap individu atlet (Maliki et al., 2017). Dalam kondisi fisik ketika melakukan gerakan-gerakan latihan didasari dengan gerakan bermotor diantaranya komponen-komponen kondisi fisik (Setiawan & Mintarto, 2017). Maka harus sangat diperhatikan pada komponen-komponen tersebut.

Salah Satu perlu diperhatikan meningkatkan kondisi fisik yakni pada setiap individu atlet harus menguasai teknik, mental, dan motivasi dari pelatih maupun lingkungan sekitar baik intrinsik, ekstrinsik dan komponen biomotorik lainnya (Wardoyo, 2017). Dalam rangka mencapai hasil yang maksimal pada setiap atlet pelatih harus mempunyai lisensi yang profesional dan sarana dan prasarana harus terpenuhi (Michailidis, 2018). Salah Satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah makanan dan gizi, faktor lingkungan dan olahraga (Galan et al., 2018). Jika performa atlet menurun dengan adanya program latihan yang terencana maka dapat dikatakan sistem perencanaan, metode, dan pelaksanaannya kurang tepat (Olena et al., 2017). Agar mempunyai kondisi fisik yang baik harus dilakukan sejak usia dini dan dilatih secara terus menerus (Maslennikov et al., 2019). Kecepatan adalah dengan waktu yang singkat untuk menempuh jarak pada setiap kemampuan seseorang dalam melakukan pergerakan dengan cepat, kulentukkan adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan, kekuatan tinggi lompatan (Sukadiyanto & Muluk, 2011).

Daya tahan adalah kondisi tubuh yang bekerja dengan keadaan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan (Bompa & Buzzichelli, 2018). Mencapai penampilan

prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen biomotor lainnya dan setiap cabang olahraga membutuhkan kekuatan karena komponen kondisi fisik ini merupakan komponen dasar biomotor (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Daya tahan yakni kardiovaskular (Anggraeni & Wirjatmadi, 2019). Kekuatan otot tungkai yakni kemampuan sekelompok otot dalam melakukan suatu gerak maupun mengatasi beban (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Kecepatan yakni kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang olahragawan atau pada setiap individu (Harsono, 2015). Kelincahan yakni kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat dengan mengkoordinasikan gerakan berganda dan gerakan secara efisien dan efektif (Supriyoko & Mahardika, 2018). Ketepatan yakni kemampuan gerakan pada setiap individu untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap suatu sasaran (Harsono, 2015). keseimbangan yakni suatu kemampuan tubuh seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan dengan baik dan benar (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Kulentukkan yakni kemampuan sendi melakukan gerakan ke seluruh arah semaksimal mungkin. (Nurchahyo, 2015). Dari kekuatan dengan kecepatan hasil kali yang digabungkan yakni power (Sukadiyanto & Muluk, 2011).

Atlet tidak bisa menerima dengan baik dan tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal. Suatu hal yang mendasari perbedaan antara cabang olahraga satu dengan cabang olahraga yang lain yakni struktur biomotoriknya. Suatu teknik yang meliputi semua struktur secara baik dan elemen-elemen tergantung pada nilai gerakan yang efisien melalui usaha dari setiap individu atlet, untuk melakukan latihan yang telah dipilihnya. Pengaplikasian taktik yang benar maka memperoleh pergerakan yang baik. Taktik dan strategi merupakan konsep penting dalam pembinaan olahraga, kata Taktik berasal dari kata Yunani yang mengacu pada bagaimana suatu hal tersebut diatur. Aspek latihan mental ini sangatlah penting untuk individu atlet karena mental dapat mempengaruhi psikis ketika psikis menjadi tidak normal maka dapat menyebabkan sensorik motorik tidak bekerja secara maksimal. Pada latihan beban akan menghasilkan hasil yang bagus setiap individu harus melakukan dengan benar dan tepat. Untuk membuat program latihan yang baik yakni salah satunya dosis latihan yang penting untuk diperhitungkan dengan cermat. Menurut Harsono (2015) menyatakan bahwa atlet harus berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya. Maka dari itu dengan pembebanan yang direncanakan dan disusun secara sistematis sehingga

tujuan dapat tercapai dengan baik. Maka dapat disimpulkan pada latihan ini memerlukan suatu otot untuk mengatasi tahanan, beban maksimal atau hampir maksimal. Sistem kerja ini menempatkan sejumlah tahanan yang ada pada tahanan tersebut tidak hanya pada otot-otot yang berkaitan dengan persendian, ligamen dan juga sistem kardiovaskuler dan untuk pemula disarankan mengikuti program untuk meningkatkan kardiorespiratori dan program daya tahan otot sebelum mengikuti latihan kekuatan agar terhindar dari terjadinya cedera yang serius. Intensitas latihan merupakan suatu kesanggupan latihan yang harus dilakukan seorang atlet dalam menjalankan program latihan yang telah ditentukan. intensitas yakni kualitas yang dirangsang atau beban latihan (Kurniandani & Dwi Rosella, 2017).

Macam-macam prinsip dasar yang harus diketahui oleh seorang pelatih dan dapat dijadikan acuan dalam membuat program latihan untuk meningkatkan prestasi atlet. Prinsip-prinsip tersebut yakni (Hanief, 2019). Oleh karena itu untuk mencapai hasil yang maksimal beban harus bertambah supaya ada peningkatan kinerja tubuh. Prinsip tersebut berkaitan dengan intensitas, frekuensi, dan durasi latihan serta waktu recovery (Nurchahyo, 2015). Prinsip beban bertambah yakni pada setiap tubuh atlet memiliki kemampuan yang berbeda-beda yang ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan kebutuhan setiap individu (Supriyoko & Mahardika, 2018). Prinsip beban beraturan yakni latihan yang dilakukan sesuai porsi pada aspek pemanasan, inti, dan pendinginan (Anwar et al., 2013). Pada setiap latihan atlet mengalami kelelahan pada pelaksanaan yang ada pada kelompok otot besar kemudian otot kecil (Wardoyo, 2017).

Prinsip kekhususan yakni latihan untuk satu cabang olahraga mengarah pada perubahan morfologis dan fungsional yang berkaitan dengan kekhususan cabang olahraga tersebut (Bompa & Buzzichelli, 2018). Meliputi, kelompok otot yang dilatih dan terhadap pola gerak yang diharapkan. Latihan yang diberikan harus ada kaitannya dengan keterampilan khusus. Prinsip Individualisme pada setiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda maka perlu diperhatikan. menurut (Bompa & Buzzichelli, 2018).

Yang dimaksud dengan frekuensi latihan yakni suatu jumlah latihan dilaksanakan pada 1 minggu yakni lamanya latihan yang diperlukan agar memperoleh perubahan yang signifikan. Jumlah tatap muka latihan pada setiap minggunya merupakan tujuan dari tujuan frekuensi (Rohman & Effendi, 2019). Jumlah ulangan untuk dilakukan pada suatu beban yaitu Repetisi. Rangkaian pelaksanaan dalam suatu repetisi merupakan arti dari set. Untuk kategori latihan

pembebanan ringan atau menengah waktu istirahat yakni 30 detik – 1 menit pada saat latihan (Anshar, 2017). Sistem anaerobik alaktik merupakan energi siap pakai, sistem ini untuk aktivitas yang memerlukan waktu pendek dengan intensitas yang tinggi (*high intensity*). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak cepat menjawab rangsangan sekelompok otot dalam waktu yang sangat singkat menempuh jarak tertentu, kelentukan adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan, daya ledak merupakan hasil dari kekuatan maksimum dengan usaha yang dilakukan dengan secepat mungkin, kedua komponen kondisi fisik tersebut bekerja bersama untuk menghasilkan kekuatan tinggi lompatan (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Kekuatan adalah kerja maksimal yang dihasilkan oleh otot kemampuan sistem neumuscular menghasilkan gaya melawan tahanan eksternal. kekuatan otot yang baik akan menambah *performace* seorang atlet dalam melakukan suatu gerakan, kekuatan merupakan besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi, daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut (Bompa & Buzzichelli, 2018). Mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen biomotor lainnya dan setiap cabang olahraga membutuhkan kekuatan karena komponen kondisi fisik ini merupakan komponen dasar biomotor (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Daya tahan yakni keadaan atau kondisi tubuh yang di latih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan selesai melakukan latihan tersebut dan di bedakan menjadi dua golongan yaitu daya tahan otot (*local*) dan daya tahan kardiovaskular (Anggraeni & Wirjatmadi, 2019). Salahsatu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kondisi fisik yakni pada setiap individu alet harus menguasai teknik, mental, dan motivasi dari pelatih maupun lingkungan sekitar baik intrinsic dan ekstrinsik dan komponen biomotorik lainnya. (Wardoyo, 2017). Dalam rangka mencapai hasil yang maksimal pada setiap atlet pelatih harus mempunyai lisensi yang professional dan sarana dan prasarana harus terpenuhi. (Michailidis, 2018). Salahsatu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik ialah makana dan gizi, kualitas tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan dan olahraga. (Galan et al., 2018). Jika performa atlet

menurun dengan adanya program latihan yang terencana maka dapat dikatakan system perencanaan, metode, dan pelaksanaannya kurang tepat. (Olena et al., 2017). Agar mempunyai kondisi fisik yang baik harus dilakukan sejak usia dini dan dilatih secara terus menerus. (Maslennikov et al., 2019). Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Komponen kondisi fisik merupakan komponen yang dimiliki seorang olahragawan untuk mencapai suatu pencapaian yang diinginkannya dan Sistem energi aerobik untuk aktivitas rendah (*low intensity*) yang dilakukan dalam waktu lama atau lebih dari 2 menit. Sedangkan sistem energi anaerobik terbagi menjadi 2 (dua) yaitu anaerobik laktik dan anaerobik alaktik, sistem energi laktik disediakan sistem asam laktat dan sistem energi anaerobik alaktik disediakan oleh sistem ATP-PC. Dapat dilihat dari referensi jurnal di bawah ini sebagai berikut:

## PENUTUP

### Simpulan

Pada penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Komponen kondisi fisik terbagi menjadi 9 diantaranya, kecepatan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, power, ketepatan, dan stamina.
2. Pada setiap cabang olahraga membutuhkan komponen kondisi fisik yang berbeda-beda sesuai kebutuhan cabang olahraga masing-masing.
3. Dalam merencanakan dan membuat program latihan yang baik harus memperhatikan pada setiap karakteristik individu atlet dan karakteristik kebutuhan pada setiap cabang olahraga.
4. Untuk menghasilkan prestasi yang maksimal maka perlu perencanaan program latihan yang baik dan penerapan program latihan kepada atlet dengan baik dan benar sesuai porsi beban setiap individu atlet.

### Saran

1. Bagi Pelatih harus memperhatikan setiap karakteristik atlet dalam memberikan beban latihan.
2. Dalam merencanakan program latihan harus direncanakan dengan terstruktur.
3. Bagi atlet harus menambah jam latihan di luar latihan inti.

## DAFTAR PUSTAKA

Aji, S. (2016). *Buku olahraga paling lengkap*. Ilmu Cemerlang Group. Jakarta.

- Anggraeni, L., & Wirjatmadi, R. B. (2019). Status Hemoglobin, Kebiasaan Merokok dan Daya Tahan Kardiorespirasi (Vo2 Max) Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket [Haemoglobin Status, Smoking Habits and Cardiorespiratory Endurance (Vo2 max) among Basketball Student Activity Units]. *Media Gizi Indonesia*, 14(1), 27–34.
- Anshar, M. (2017). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Gulat Kota Bukittinggi*. Universitas Negeri Padang.
- Anwar, S. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 596–604. <https://doi.org/10.15294/active.v2i9.1861>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: theory and methodology of training*. Canada.
- Galan, Y., Yarmak, O., Kyselytsia, O., Paliichuk, Y., Moroz, O., & Tsybanyuk, O. (2018). Monitoring the physical condition of 13-year-old schoolchildren during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 663–669. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02097>
- Hanief, Y. N. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Wushu Puslatkot Kediri dalam Menghadapi Kejuaraan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 1–8.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. PT REMAJA ROSDAKARYA. Bandung.
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, Y. (2019). Analisis kondisi fisik atlet puslatkot Kota Kediri dalam rangka menuju “ Kediri Emas ” di Porprov 2019 Analysis of physical conditions of Puslatkot at Kediri city in order to “ Kediri Emas ” in Porprov 2019 *PENDAHULUAN Pembangunan suatu negara tergantung . 5*.
- Kurniandani, R., & Dwi Rosella, K. S. (2017). Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) dan Continues Training Terhadap VO<sub>2</sub> Max Pada Pemain Basket Unit Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (edisi kedua)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2).

- Mashuri, H., Jatmiko, J., Zawawi, M. A., Kholis, M., Juanidi, S., Pratama, B. A., & Harmono, S. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 1(2), 42–47.
- Maslennikov, A., Soloviev, M., Vakalova, L., Zaiko, D., & Dmitriev, I. (2019). Improvement of physical condition of football referees by athletics. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 8–15. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1002>
- Meliala, E. K. br. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 81. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p81-93>
- Ningrum, R. S. (2020). Pengaruh Latihan Resistance Band dan Leg Banding Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Samping (Cechuitui) Pada Ekstrakurikuler MAN 2 Mojokerto. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1). 2-6.
- Nurchahyo, F. (2015). Pencegahan Cedera Dalam Sepak Bola. *Medikora*, 1, 65–76. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4670>
- Olena, Y., Galan, Y., Nakonechnyi, I., Hakman, A., Filak, Y., & Oleksandra, B. (2017). Screening system of the physical condition of boys aged 15-17 years in the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1017–1023. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s3156>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42.
- Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 112–121.
- Setiawan, M. R., & Mintarto, E. (2017). Profil kondisi fisik atlet lari sprint Ronggolawe atletik club Kabupaten Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–6.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280–292.
- Wardoyo, H. (2017). Profil Kondisi Fisik Tim Nasional Pencak Silat Indonesia 2017. *Prosiding Seminar FIK UNJ*, 2(1), 111–116. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/9020>