

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, kuletukkan, 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

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

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 ¹ , 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%.

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

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 VO₂ 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).

