

PERBANDINGAN HASIL TES KONDISI FISIK ATLET *SPRINT* TAHUN 2017, TAHUN 2018 DAN TAHUN 2019 KONI SIDOARJO

NURUL RANI KHOTIJAH

S-1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: ranikk7772@gmail.com

Dr. Oce Wirawan, M.Kes.

e-mail: Ocewiriawan@unesa.ac.id

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk memperoleh informasi adanya perbedaan hasil dari kondisi fisik yang terfokus pada atlet *sprint* tahun 2017, tahun 2018 dan tahun 2019 Koni Sidoarjo selain itu Untuk mengetahui persentase perbedaan hasil tes kondisi fisik atlet *sprint* tahun 2017, tahun 2018 dan tahun 2019 Koni Sidoarjo. Selain itu penelitian ini bertujuan sebagai acuan bahan evaluasi perbandingan hasil tes *sprint* setiap tahun dari 2017, 2018 dan 2019.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Persentase hasil tes kondisi fisik atlet *sprint* tahun 2017 – 2019 Koni Sidoarjo yaitu tes MFT pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 2.18%, tes Lari 30 Mpada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami penurunan 1.31%, tes *BACK & LEG Dynamometer* pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 7.41% dan 16.73%, tes *Sit & Rich* pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 0.65%, tes Side Steppada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan penurunan 5.77%, tes *Sit Up* pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 0.99%, tes *Push Up* pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami penurunan 2.90%, tes *Balance Beam* pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 42.33%, tes *Force Plate* pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 128.18%, dan tes WBR Visual pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami penurunan waktu 3.86%. Sehingga adanya perbedaan hasil tes kondisi fisik atlet *sprint* tahun 2017, tahun 2018 dan tahun 2019 Koni Sidoarjo. Perbedaan tes yang paling signifikan adalah pada tes *Force Plate*, *BACK & LEG Dynamometer*, dan *Balance Beam*.

Kata Kunci : perbandingan hasil tes kondisi fisik, persentase perbandingan hasil tes kondisi fisik.

ABSTRACT

This study aims to obtain information and to find out the percentageon differences in the results of physical conditions that are focused on sprint athletes in 2017, 2018 and 2019 Koni Sidoarjo. Besides that, this study aims as a reference evaluation material for comparison of sprint test results in every year from 2017, 2018 and 2019.

The results of this study indicate that the percentage of physical condition test results for sprint athletes in 2017 - 2019 Koni Sidoarjo namely MFT tests in 2017 - 2019 increased by an average of 2.18%, the 30 M Running test in 2017 - 2019 decreased by an average of 1.31%, *BACK & LEG Dynamometer* tests in 2017 - 2019 increased by an average of 7.41% and 16.73%, *Sit & Rich* tests in 2017 - 2019 increased by an average of 0.65%, *Side Step* tests in 2017 – 2019 significant decreased by an average of 5.77%. *Sit Up* tests for 2017 - 2019 increased by an average of 0.99%, *Push Up* tests for 2017 - 2019 decreased by an average of 2.90%, *Balance Beam* tests for 2017 - 2019 increased by an average of 42.33%, for *Force Plate* Tests in the year 2017 - 2019

increased by an average of 128.18%, and the Visual WBR test in 2017 - 2019 experienced an average decrease of 3.86%. So there are differences in the results of the sprint athlete's physical condition tests in 2017, 2018 and 2019 Koni Sidoarjo. The most significant test differences are the *Force Plate*, *BACK & LEG Dynamometer*, and *Balance Beam* tests.

Keywords: comparison of physical condition test results, percentage in comparison of physical condition test results.

PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah ada pada jaman Yunani kuno, istilah atletik berasal dari kata Yunani, yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti pertandingan, perlombaan perjuangan dan pergulatan. Atletik juga di sebut sebagai “*Mother of Sport*”, dimana atletik adalah induk dari semua cabang olahraga, karena semua gerak dasar cabang olahraga ada didalamnya meliputi lari, lompat, dan lempar. Secara umum olahraga atletik pada nomor lari *sprint* terbagi menjadi tiga bagian, yaitu dari lari jarak pendek (*sprint*), jarak menengah (*long distance*), dan lari jarak jauh (*long distance*). Untuk nomor lompat terdiri dari lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat galah. Sedangkan untuk nomor lempar yang terdiri dari lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil. Dari semua nomor dalam olahraga atletik yang sangat mendapatkan perhatian lebih di dunia yaitu lari jarak pendek atau nomor *sprint*. (Yudah, 2013). Nomor *sprint* merupakan cabang olahraga terukur, dimana *sprint* atau lari jarak pendek memperlombakan jarak 100 meter, 200 meter, 400 meter dan 60 meter sebagai tambahan untuk golongan tertentu. Dari penjelasan diatas untuk lari jarak pendek yang sangat dominannya yaitu kecepatan, yang mekanika kecepatannya adalah perbandingan antara jarak dan waktu.

Menurut Nurmai (2004:9), dalam “olahraga yang memperlombakan “waktu”, dimana setiap pelari yang disebut dengan sprinter berusaha menempuh jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya”. Definisi untuk lari *sprint* yaitu lari secepat-cepatnya, karena kecepatan merupakan faktor yang sangat dominan untuk atlet sprinter. Artinya, atlet harus berlari dari awalan *start* hingga kegaris *finish* tanpa harus

mengurangi kecepatan dengan waktu yang singkat (Lumintuarso, 2014:5). Sedangkan Menurut Muller dalam Suryono (2002:4) lari secepat-cepatnya untuk mencapai jarak yang di tempuh dalam waktu yang singkat.

Lari jarak pendek ini dapat dilakukan putra maupun putri kategori kelompok usia. Untuk mencapai keberhasilan atau prestasi seseorang tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimiliki seseorang. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik yang dimiliki seseorang, maka semakin besar berpeluang untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisik yang dimilikinya maka semakin sulit untuk mencapai prestasi. Hendri Irawadi (2014:7). Dengan adanya penelitian ini, diharapkan Koni Sidoarjo dapat mengetahui hasil test kondisi fisik atlet dari tahun 2017, 2018 dan 2019. Dengan demikian hal ini dapat dijadikan acuan atletnya agar porprov selanjutnya menjadi peringkat lebih baik.

Dari penjelasan yang ditulis diatas dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik merupakan komponen penting yang harus dimiliki setiap atlet. Karena hal itu merupakan penunjang performa atlet. Selain itu, kondisi fisik juga dapat menunjang prestasi atlet yang lebih bagus. Maka untuk mengetahui kondisi fisik atlet, perlu dilakukan tes dan pengukuran agar mengetahui peningkatan pada atlet. Tes kondisi fisik tersebut dapat dijadikan sebagai acuan sebelum dan sesudah tes, apakah ada peningkatan atau penurunan bagi atlet.

Menurut (Riduan, 2007) dalam (Utvi 2015) perlunya dilakukan tes karena hal itu merupakan salah satu pengumpulan informasi untuk mendapatkan data, dimana data tersebut digunakan untuk evaluasi. Tes sebagai pengumpulan data adalah serangkaian latihan yang digunakan untuk keterampilan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu. Jadi, tes sangat diperlukan untuk membandingkan suatu hasil yang berbeda, dengan tes dan atlet yang sama, ditahun dan jangka waktu yang berbeda. Sehingga dapat dibandingkan sebagai bahan evaluasi.

Berdasarkan latar belakang yang ditulis diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan menggunakan data yang sudah ada dan dikembangkan ulang, dalam bentuk data atau buku hasil tes kondisi fisik atlet *sprint* Koni Sidoarjo. Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa mengetahui hasil tes kondisi fisik atlet *sprint* tahun 2017, tahun 2018 dan tahun 2019 Koni Sidoarjo. Sehingga dapat mengetahui pencapaian dari latihan tersebut dikatakan berhasil atau tidak bisa dilihat dari hasil tes yang dilakukan.

A. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu penunjang untuk membangun fisik atlet demi mencapai suatu prestasi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang tidak dapat di pisahkan dalam peningkatan kemampuan fisik cabang olahraga masing-masing sesuai dengan karakteristik kebutuhan cabang olahraganya.

Menurut Harsono (2001:101) dalam Bomp (1983) kondisi fisik adalah meliputi kekuatan (*strenght*), kecepatan, (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi.

Adapun latihan fisik secara tepat dan teratur digunakan untuk mencapai kondisi fisik yang prima. Tujuan utama dilatihannya kondisi fisik untuk meningkatkan potensi

fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotorik atlet dari yang standard sehingga dapat dicapai yang paling tinggi (Bomp, 2009:61).

Adapun komponen-komponen kondisi fisik secara meluas yaitu ada 10 komponen fisik yaitu :

1. Endurance
2. Speed
3. Strength
4. Flexibility
5. Balance
6. Accuracy
7. Agility
8. Power
9. Coordination
10. Reaction

Adapun faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yang tidak meningkat yaitu dari jenis kelamin, umur, berat badan, bentuk tubuh, gizi, kegiatan fisik, keadaan kesehatan dan pola tidur atau istirahat.

B. Komponen Kondisi Fisik Atlet *Sprint*

Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan seorang atlet *sprint* yaitu :

a. Kekuatan

Kemampuan otot atau sekelompok otot yang di gerakkan untuk mengatasi beban. Sehingga kecepatan dapat menunjang performa atlet.

b. Kekuatan otot lengan

Kekuatan otot lengan yaitu sebagai penyeimbang tubuh saat berlari, selain itu sebagai pendorong laju kecepatan dari ayunan tangan sehingga gerakan kaki dan tangan mempunyai arah yang berlawanan namun seirama.

c. Kekuatan otot perut

Fungsi dari otot perut juga sebagai faktor yang mendukung dalam gerakan lari, karena menggunakan otot perut untuk mengatasi beban atau tahanan.

d. Kecepatan

Dalam kecepatan ini terdapat tiga bagian yaitu, kecepatan akselerasi, kecepatan maksimal dan pemeliharaan (Makala et al., 2015). Kecepatan akselerasi yaitu kemampuan atlet untuk meningkatkan gerak dengan jangka waktu yang pendek. Setelah atlet melakukan akselerasi maka atlet masuk pada tahapan selanjutnya yaitu kecepatan maksimal dimana seorang atlet harus berlari dengan kecepatan penuh. Tahapan akhir yaitu pemeliharaan, dimana atlet harus mempertahankan kecepatan hingga sampai ke garis *finish*.

e. Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang menerima rangsangan dari indra pendengaran.

f. Daya ledak (*power*)

Power adalah salah satu faktor yang penting dalam mencapai keberhasilan didalam cabang olahraga yang didominasi kecepatan yaitu seperti *sprint* (Bompa, 2009:228).

C. Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah rencana latihan yang terprogram untuk atlet, dimana prinsip latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan performa atlet. Dengan adanya prinsip latihan ini dapat meningkatkan kualitas fisik atlet yang dikembangkan secara terus menerus dan secara kontinu. Sehingga dapat mencapai suatu program latihan demi mencapai tujuan yang diinginkan seperti prestasi. Menurut Bompa (2009:2) menjelaskan bahwa latihan adalah proses dimana seseorang atlet dipersiapkan untuk performa yang tinggi demi mencapai target. Kemampuan seorang pelatih yaitu mengarahkan atlet mencapai optimalisasi pada saat latihan, dimana seorang pelatih harus memanfaatkan pengetahuan yang luas yang dikumpulkan dari berbagai disiplin ilmu. Proses sasaran latihan pengembangan atribut tertentu, berkorelasi dengan pelaksanaan berbagai tugas. Atribut khusus ini meliputi :

multilateral pengembangan fisik, olahraga-spesifik pengembangan fisik, pemeliharaan kesehatan, cedera perlawanan, dan pengetahuan teoritis. Menurut Setijono (2011:11-13) program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan secara fisiologi agar dapat meningkatkan kualitas fisik seseorang dalam bentuk variasi latihan demi kemajuan atlet hingga tidak terjadi kejenuhan pada saat menjalankan latihan. Program latihan harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip latihan, yaitu :

1. Beban latihan (*overload*)
2. Kekhususan (*Spesifikasi*)
3. Peningkatan (*Progresif*)
4. Konsistensi
5. Individualisme

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dimana penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menganalisis keterangantentang apa yang ingin diketahui (Sugiyono 2016:7). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *ex-post facto*, yaitu metode yang menggunakan data sekunder. Dimana data sekunder merupakan data yang dijadikan untuk mengkaji ulang variabel- variabel yang sudah terjadi sebelumnya (Sriundy 2015:108), atau dapat dikatakan bahwa data sekunder merupakan data yang sudah tersedia.

1. Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi salah satu fokus penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang mendasar. Menurut

Maksum (2012:29) yaitu variabel bebas (*independent variabel*) yang mempengaruhi dan variabel terikat (*dependent variabel*) yang dipengaruhi. Jadi konsep abstrak penelitian ini adalah membandingkan hasil tes di tahun yang berbeda yaitu ditahun 2017, tahun 2018 dan di tahun 2019.

n = jumlah Sampel

(Ali Maksum, 2007:8)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Data

Pada deskripsi data dibagian ini membahas tentang item tes dengan menggunakan data yang suda ada dan di olah kembali dengan menggunakan metode *ex-post facto*. Didalam pengolahan perhitungan ini menggunakan *Microsoft Excel* terdapat nilai *mean* dan persentase untuk mengetahui adakah peningkatan atau penurunan yang terjadi dalam 3 tahun berturut-turut.

A. Teknik Pengumpulan Data

1. MFT
2. Lari 30 M
3. Back and Leg Dynamometer
4. Sit and Reach
5. Side Step
6. Sit Up
7. Push Up
8. Balance Beam
9. Force Plate
10. Audio WBR Visual.

Tabel 4.1 Deskripsi Data Berdasarkan Nilai Rata-Rata Tahun 2017, Tahun 2018, 2019.

Rata-Rata Item Tes	2017	2018	2019
MFT	38.66	40.02	40.08
LARI 30 M (detik)	4.60	4.59	4.47
BAG (kg)	84.57	102.14	99.00
LEG (Kg)	106.43	118.14	142.86
SIT & RICH (cm)	38.14	37.14	38.71
SIDE STEP (kali)	31.86	26.43	28.29
SIT UP (kali)	27.00	25.57	26.71
PUSH UP (kali)	26.00	23.00	24.86
BALANCE BEAM (detik)	54.86	67.29	108.71
FORCE PLATE (watt)	111.71	634.71	583.14
WBR VISUAL (detik)	0.26	0.29	0.24

Teknik Analisis Data

1. Deskripsi data

Rumus yang digunakan dalam pengolahan data tersebut sebagai berikut :

- a. Mean untuk menghitung rata-rata.

$$\bar{X} = \sum_{i=1}^{n_i} \frac{x}{n}$$

Keterangan :

$\bar{X}$ = Rata-rata Sampel

n = Jumlah Sampel

x = Data yang Ada Dalem Sampel

- b. Presentase

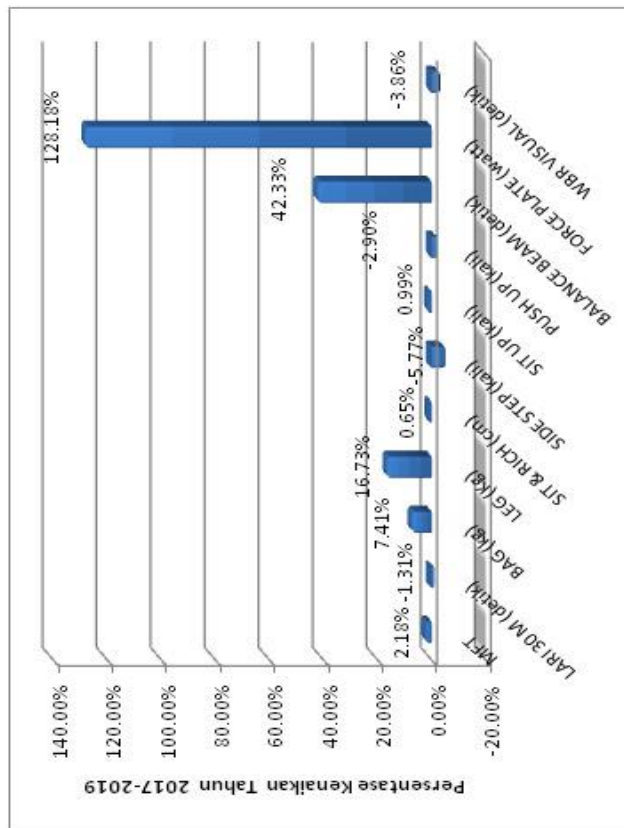
$$P = \frac{f}{n}$$

Keterangan :

P = Presentase

f = Jumlah Frekwensi

Gambar 4.2 Hasil Rata-rata Persentase Tahun 2017, Tahun 2018, Tahun 2019



Berdasarkan Gambar 4.2 maka dapat diketahui hasil semua tes sebagai berikut :

1. Hasil item tes MFT pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 2,18%.
2. Hasil item tes Lari 30 M pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami penurunan -1.31%.
3. Hasil item tes BACK Dynamometer pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 7,41%.
4. Hasil item tes LEG Dynamometer pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 16,73%.
5. Hasil item tes Sit & Rich pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 0,65%.

6. Hasil item tes Side Step pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan penurunan -5,77%.
7. Hasil item tes Sit Up pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 0,99%.
8. Hasil item tes Push Up pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami penurunan -2,90%.
9. Hasil item tes Balance Beam pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 42,33%.
10. Hasil item tes Force Plate pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 128,18%.
11. Hasil item tes WBR Visual pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami penurunan -3,86%.

Dari rangkuman hasil pada grafik diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet *sprint*Koni Sidoarjo mengalami peningkatan.

PEMBAHASAN

Kondisi fisik adalah salah satu penunjang untuk membangun fisik atlet demi mencapai suatu prestasi. latihan fisik secara tepat dan teratur digunakan untuk mencapai kondisi fisik yang prima. Tujuan utama dilatihkan kondisi fisik untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotorik atlet dari yang standard hingga mencapai yang paling tinggi (Bompa, 2009:61). Adapun komponen-komponen yang meliputi kondisi fisik yaitu Daya Tahan (*Endurance*), Kecepatan (*speed*), Kekuatan (*strength*), Kelentukan (*flexibility*), Keseimbangan (*balance*), Ketepatan (*accuracy*), Kelincahan

(*agility*), Daya Ledak (*power*), Koordinasi (*coordination*), dan Reaksi. Tes yang digunakan untuk melihat kondisi fisik Atlet *sprint* yaitu MFT, Tes Lari 30 Meter, Tes Kekuatan Otot Tungkai, Tes *Sit and Reach*, Tes *Side Step*, Tes *Sit Up*, Tes *Push Up*, *Balance Beam*, *Force Plate*, dan Audio WBR Visual.

bahwa hasil tes yang mengalami peningkatan kondisi fisik atlet *sprint* tahun 2017, tahun 2018 dan tahun 2019 Koni Sidoarjo adalah MFT yang mengalami rata-rata peningkatan tiap tahun dari 2017-2019. Kemudian diikuti oleh tes Lari 30 M yang mengalami penurunan rata-rata waktu tiap tahun dari 2017-2019. Tes selanjutnya yang menunjukkan peningkatan kondisi fisik atlet *sprint* tahun 2017, tahun 2018 dan tahun 2019 Koni Sidoarjo adalah Tes Kekuatan Otot Tungkai yang ditunjukkan oleh meningkatnya rata-rata *LEG Dynamometer* dari 2017-2019. Selanjutnya Tes *Balance Beam* yang ditunjukkan oleh meningkatnya rata-rata dari 2017-2019. Dan terakhir Tes yang menunjukkan peningkatan kondisi fisik atlet *sprint* Koni Sidoarjo adalah Tes *Force Plate* yang ditunjukkan oleh meningkatnya rata-rata dari 2017-2019.

Selain itu untuk mengetahui peningkatan kondisi fisik atlet *sprint* tahun 2017, tahun 2018 dan tahun 2019 Koni Sidoarjo dapat dilihat dari rata-rata persentase kenaikan item tes. Berdasarkan grafik 4.2 menunjukkan bahwa hasil item tes MFT pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 2.18 %, tes Lari 30 M mengalami rata-rata penurunan waktu 1.31 %. Hasil item tes *BACK & LEG Dynamometer* pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 7.41 % dan 16.73 %. Hasil item tes *Sit & Rich* rata-rata mengalami peningkatan 0.65 %. Hasil item tes *Sit Up* rata-rata mengalami peningkatan 0.99%. Hasil item tes *Force Plate* rata-rata mengalami peningkatan 128.18 %. Dan hasil item tes WBR Visual pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami penurunan waktu 3.86 %. Dari hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kondisi fisik atlet *sprint*

tahun 2017, tahun 2018 dan tahun 2019 Koni Sidoarjo. Namun harus ditingkatkan pada tes *Sit & Rich*, *Side Step*, *Sit Up*, *Push Up*, dan WBR Visual.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV, maka dapat disimpulkan yaitu :

1. Adanya perbedaan hasil tes kondisi fisik atlet *sprint* tahun 2017, tahun 2018 dan tahun 2019 Koni Sidoarjo. Perbedaan tes yang paling signifikan adalah pada tes *Force Plate*, *BECK & LEG Dynamometer* dan *Balance Beam*.
2. Persentase hasil tes kondisi fisik atlet *sprint* tahun 2017 – 2019 Koni Sidoarjo yaitu tes MFT pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 2.18 %, tes Lari 30 M pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami penurunan -1.31 %, tes *BACK & LEG Dynamometer* pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 7.14 % dan 16.73 %, tes *Sit & Rich* pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 0.65 %, tes *Side Step* pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan penurunan 5.77 %, tes *Sit Up* pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 0.99 %, tes *Push Up* pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami penurunan 2.90 %, tes *Balance Beam* pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 42.33 %, tes *Force Plate* pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami peningkatan 128.18 %, dan tes WBR Visual pada tahun 2017 – 2019 rata-rata mengalami penurunan waktu -3.86 %

Saran

Adapun yang disarankan pada hasil dari penelitian, pembahasan dan simpulan yang telah diuraikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih agar meningkatkan latihan pada atlet *sprint* meliputi tes kelenturan tubuh, kelincahan, kekuatan otot perut, kekuatan dan daya tahan tubuh bagian atas, dan melatih reaksi atlet *sprint*. Diakrenakan pada tes tersebut dari tahun 2017 – 2019 menghasilkan penilaian yang fluktuatif atau tidak konsisten.
2. Bagi Atlet dengan inisial M.S, agar fokus dan meningkatkan latihan pada tes Lari 30 M, Side Step, dan Push Up. Atlet dengan inisial M.A.F agar meningkatkan pada latihan Side Step. Atlet dengan inisial A.R.A agar meningkatkan pada latihan Sit Up dan Push Up. Atlet dengan inisial O.S.A agar meningkatkan pada latihan Lari 30 M. Atlet dengan inisial I.A agar meningkatkan pada latihan Lari 30 M, Sit & Rich, dan Side Step. Atlet dengan inisial M.S.K agar meningkatkan pada latihan Sit Up. Atlet dengan inisial D.S agar meningkatkan pada latihan Push Up.
3. Bagi penulis yaitu untuk menambahkan pengalaman dan pengetahuan tentang penelitian mengenai kondisi fisik atlet *sprint* di berbagai daerah di Indonesia. Sehingga mampu memberikan masukan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet *sprint* dengan latihan menggunakan berbagai metode latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2015. *Periodization*. United States: Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O & Haff, G Gregory. 2009. *Periodization*. United States: Human Kinetics.
- Irwadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. UNP Press
- Lumintuarso, Ria. 2014. *Narasi Kegiatan program Pengenalan Keda Masyarakat "TOT PARAMETER ATLETIK"* Universitas Negeri Yogyakarta. ([http:// staff.uny.ac.id / sites/default/ file/ pengabdian/ dr-ria-lumintuarso-msi/ c14-narasi-tot-parameter-atletik.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/file/pengabdian/dr-ria-lumintuarso-msi/c14-narasi-tot-parameter-atletik.pdf), diunduh 22 Desember 2018).
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik dalam olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit
- Maksum, Ali. 2007. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.\
- Menegpora. 2015. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Pelajar dan Sekolah Kusus Olahragawan*. Jakarta: deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga.
- Mac, Brian. 2019. *Press Up Test* (online) https://www.brianmac.co.uk/_pressuptst.htm diakses pada tanggal 10 Maret 2019 pada jam 22.58
- Mac, Brian. 2019. *Sit Up* (online) <https://www.brianmac.co.uk/situptst.htm> diakses pada tanggal 10 Maret 2019 pada jam 23.00
- Nurmai, Erizal. *Atletik*. Padang, 2004: FIK-UNP.
- Riduan. (2007). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sriundy, I Made. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University press.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metode Melatih Fisik*. Bandung: LUBUK AGUNG.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Setijono Hari, Matuankotta I.M, Hasan Nur. 2011. *Instruktur Fitness*. Surabaya: Unesa University Press.

Tim Penyusun.2014. Pedoman Penulisan *Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.

Widodo, Slamet. 2010. *Cara Mengembangkan Kecepatan Lari*. Universitas Sebelas Maret.

WBR Visual (online)
<http://aminarcher.blogspot.com./2017/04/tes-whole-body-reaction-measurement.html?m=1>
diakses pada tanggal 19 Maret 2019 pada jam 10:56.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta:PT Bumi Timur Jaya.

Yuda. 2013. Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Tes Parameter Kondisi Fisik. Universitas Pendidikan Indonesia.

Yuliawan. 2017. *Bulutangkis Dasar*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.

