

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET ATLETIK PPLPD KABUPATEN NGANJUK SAAT PANDEMI COVID-19

Aditya Agung Dzulfikar

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

aditydzul@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan hasil tes kondisi fisik Atlet Atletik PPLPD Kabupaten Nganjuk tahun 2019 dan 2020 untuk membandingkan hasil tes fisik sebelum dan disaat pandemi COVID-19 dan sebagai bahan evaluasi hasil tes fisik atlet Atletik PPLPD Kabupaten Nganjuk. Penulis menggunakan penelitian ini dengan metode kuantitatif dengan data sekunder yang didapat dari PASI kabupaten Nganjuk. Penelitian ini menggunakan metode *ex-post facto* adalah metode data sekunder dengan menganalisis ulang dari data yang sudah dilakukan sebelumnya. Kondisi fisik merupakan aspek yang paling penting untuk pencapaian prestasi. Ada beberapa unsur kondisi fisik yang dibutuhkan atlet atletik terdiri dari kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kecepatan, kelentukan dan daya tahan otot atau *power*. Hasil penelitian tes kondisi fisik atlet atletik PPLPD Kabupaten Nganjuk saat tahun 2019 dan 2020 yaitu tes *MFT* mengalami peningkatan dari hasil rata-rata 1,36. Lari *Sprint* 30 Meter mengalami peningkatan, hasil tes *Back* mengalami peningkatan sebesar 17,57 kg, tes *Leg* mengalami peningkatan 11,71 kg. tes *Sit and Reach* dari tahun 2019 sampai 2020 mengalami penurunan rata-rata yaitu 1 cm, tes *Side Step* mengalami penurunan rata-rata sebesar 5,43 kali, sedangkan tes *Sit up* dan *Push up* mengalami penurunan masing masing item rata-rata 1,43 kali dan 2 kali, *Balance Beam* mengalami peningkatan, *Force Plate* menunjukkan pada tahun 2020 mengalami penurunan, dan *Audio WBR Visual* mengalami peningkatan rata-rata sebesar 0,03 detik. Berdasarkan hasil penelitian adanya perbedaan hasil tes kondisi fisik Atlet Atletik PPLPD Kabupaten Nganjuk sebelum dan disaat pandemi COVID-19, perbedaan tes yang sangat menonjol dari beberapa item tes lainnya ialah tes *Force Plate*, *Leg* dan *Balance Beam*.

Kata Kunci: Atlet Atletik, Kabupaten Nganjuk, kondisi fisik, Pandemi COVID-19

Abstract

This study aims to obtain test results for the physical condition of the PPLPD Athletic Athletes of Nganjuk Regency in 2019 and 2020 to compare the results of physical tests before and during the COVID-19 pandemic and as material for evaluating the results of the physical test results of the PPLPD Athletics athletes of Nganjuk Regency. The author uses this research with quantitative methods with secondary data obtained from PASI Nganjuk district. This study uses the ex-post facto method, which is a secondary data method by re-analyzing the data that has been done previously. Physical condition is the most important aspect for achievement. There are several elements of physical conditions needed by athletic athletes consisting of strength, endurance, balance, speed, flexibility and muscle endurance or power. The results of the research on the physical condition of the PPLPD athletic athletes in Nganjuk Regency in 2019 and 2020, namely the MFT test, increased from an average result of 1.36. The 30-meter run has increased, the Back test results have increased by 17.57 kg, the Leg test has increased by 11.71 kg. Sit and Reach tests from 2019 to 2020 experienced an average decrease of 1 cm, the Side Step test decreased by an average of 5.43 times, while the Sit up and Push up tests experienced a decrease in each item an average of 1.43 times and 2 times, Balance Beam has increased, Force Plate has decreased in 2020, and Audio WBR Visual has increased by an average of 0.03 seconds. Based on the results of the study, there were differences in the results of the physical condition test of the PPLPD Athletic Athletes in Nganjuk Regency before and during the COVID19 pandemic, the most prominent difference between the test and several other test items is the test Force Plate, Leg and Balance Beam test.

Keywords: Athletic Athletes, Nganjuk Regency, physical condition, COVID-19 Pandemic

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga salah satu metode penting untuk meredakan stress, olahraga juga merupakan perilaku aktif yang meningkatkan metabolisme dan mempengaruhi kelenjar dalam tubuh untuk memproduksi system kekebalan tubuh dari gangguan penyakit dan stress. Olahraga ialah gerak badan yang dilakukan oleh satu atau lebih yang merupakan regu atau rombongan, sedangkan menurut (Widiastuti, 2015) Olahraga memiliki beberapa manfaat antara lain menyehatkan badan jasmani dan rohani. Berolahraga dapat dilakukan oleh beberapa kategori umur mulai dari anak-anak, remaja, dan orang tua. Sebagaimana olahraga juga memiliki tujuan untuk di perlombakan dan menghasilkkan prestasi.

Cabang olahraga Atletik merupakan induk olahraga dari semua cabang olahraga. Atletik terdiri dari gabungan beberapa jenis olahraga diantaranya, lari, lempar, lompat, dan jalan. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yakni *Athlon* artinya berlomba atau bertanding. Atletik juga memiliki istilah lain yang berasal dari beberapa bahasa, yaitu *Athletics* (Bahasa Inggris), *Athletiek* (Bahasa Belanda), *Athletique* (Bahasa Perancis), dan *Ahtletik* (Bahasa Jerman).

Atletik merupakan gabungan dari berbagai jenis gerak dasar yang terdiri dari lari, lempar, dan lompat, induk organisasi olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) Cabang olahraga Atletik memiliki beberapa nomor perlombaan yaitu, nomor lari terdiri dari lari jarak pendek (*Sprint*) 60 meter sampai 400 meter, lari jarak menengah (*Middle Distance*) mulai dari 800 Meter sampai 3000 meter, lari jarak jauh (*Long Distance*) mulai dari 5000 meter sampai lebih dari 10.000 meter. Nomor lompat yaitu, lompat jauh (*Long Jump*), lompat jangkit (*Triple Jump*), lompat galah (*Pole Vault*), lompat tinggi (*High Jump*). Sedangkan nomor lempar dibagi menjadi empat bagian diantaranya, tolak peluru (*Shotput*), lempar cakram (*Discus Throw*), lempar lembing (*Javelin Throw*), lontar martil (*Hammer Throw*). Untuk menghasilkan prestasi pada atlet diwajibkan seorang pelatih memberikan latihan yang berfokus pada kondisi fisik atlet.

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih

prestasi. Bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang (Mochamad Sajoto 1995 :8-9). Sedangkan menurut (Sidik, 2019) kondisi fisik adalah salah satu bagian dari komponen fisik yang tidak boleh dipisahkan dari kegiatan olahraga dan prestasi. Kondisi fisik menunjukkan keadaan atau kemampuan fungsi tubuh secara menyeluruh seperti kemampuan fungsi jantung, paru-paru, system peredaran darah, otot, sendi, pernafasan dan lain sebagainya, tanpa kondisi fisik yang baik sulit bagi atlet untuk menguasai teknik cabang olahraga. kondisi fisik merupakan unsur yang penting untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga atletik. Adapun beberapa kondisi fisik yang mempengaruhi perkembangan prestasi atlet diantara lain yaitu, kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), daya tahan otot (*power*).

Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/*Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus Disease-2019 atau COVID-19 merupakan virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia, virus corona adalah zoonis atau ditularkan antara hewan dan manusia.

Dari uraian di atas bisa disimpulkan bahwa kondisi fisik komponen yang penting dan wajib dipunyai setiap atlet dan penunjang performa, kondisi fisik juga penunjang prestasi atlet yang lebih baik. Oleh sebab itu peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Atletik PPLPD Kabupaten Nganjuk saat pandemic COVID-19”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan data berupa angka sebagai pondasi untuk menganalisis keterangan yang ingin diketahui penulis, dengan menggunakan metode kuantitatif (Sugiyono 2016:7). Penelitian ini juga menggunakan pendekatan dengan metode *ex-post de facto* dengan data sekunder yang sudah tersedia dari data PASI kabupaten Nganjuk. Data sekunder adalah data untuk menganalisis ulang kegiatan menguji yang terjadi sebelumnya (Sriundy, 2015:108).

A. Sasaran Penelitian

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini atlet atletik PASI Kabupaten Nganjuk.

b. Sampel

Sampel penelitian ini antara lain, atlet atletik PASI Kabupaten Nganjuk yang berjumlah 7 orang.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Data yang digunakan penulis untuk penelitian ini berdasarkan data sekunder dari PASI kabupaten Nganjuk pada tahun 2019 di bulan November dan tahun 2020 di bulan Desember.

C. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen sesuai dengan tes SSFC di Universitas Negeri Surabaya. Bertujuan sebagai parameter latihan atlet atletik PPLPD kabupaten Nganjuk. Terdapat 9 item tes diantaranya :

1. Tes *MFT*

- Tujuan : Untuk Mengukur Daya Tahan (*Endurance*) atlet.

Pelaksanaan Tes :

- a. Atlet berdiri digaris start apabila terdengar suara “beep” maka atlet diperbolehkan lari
- b. Atlet, berlari sampai garis selanjutnya dan diperbolehkan lari setelah mendengar suara “beep”.
- c. Atlet harus mencapai garis selanjutnya sebelum suara “beep” berbunyi apabila hal itu terulang sampai 3 kali suara “beep” maka atlet dinyatakan gugur atau selesai.

2. Tes Lari *Sprint* 30 Meter

- Tujuan : Untuk Mengetahui Kecepatan atlet.

Pelaksanaan Tes :

- a. Posisi atlet bersiap dibelakang garis *start* atau awal yang ditentukan.
- b. Aba-aba selanjutnya adalah menggunakan hitungan mulai dari 1-2-3 lalu atlet berlari secepatnya.
- c. Atlet diwajibkan berlari secepatnya dan menempuh jarak 30 meter.
- d. Waktu terbaik akan diambil setelah melakukan 3 kali percobaan tes.

3. Tes *Back and Leg*

- Tujuan : Untuk mengetahui kekuatan otot tungkai atlet.

Pelaksanaan Tes :

- a. Atlet berdiri diatas alat *back* dan *leg dynamometer*
- b. Atlet memegang tali rantai yang ada di alat dan menyesuaikan dengan ukuran tali rantai dengan posisi jongkok dan punggung tetap berada diposisi tegak.

- c. Selanjutnya atlet menarik tali rantai dengan menggunakan otot tungkai.

4. Tes *Sit and Reach*

- Tujuan : untuk mengukur kelentukan tubuh atlet.

Pelaksanaan Tes :

- a. Atlet dengan posisi duduk kaki lurus kedepan.
- b. Telapak kaki ditempelkan pada alat *sit and reach*
- c. Badan di dorong kedepan dengan posisi tangan tetap lurus kedepan dan kedua kaki posisi lurus.

5. Tes *Sit Up*

- Tujuan : Untuk mengukur kekuatan otot perut atlet.

Pelaksanaan tes :

- a. Atlet berbaring dan posisi lutut ditekuk dengan telapak kaki saling menempel
- b. Posisi tangan atlet berada dibelakang telinga
- c. Atlet mengangkat dada sampai menyentuh lutut dan laukan berulang ulang selama 30 detik.
- d. Apabila atlet saat mengangkat badan dadany tidak menyentuh lutut maka di hitung.

6. Tes *Push Up*

- Tujuan : untuk mengukur kekuatan tubuh atlet bagian atas.

Pelaksanaan Tes :

- a. Posisi badan telungkup telapak tangan menempel dilantai persis dibawah dada atlet.
- b. Pada saat tes, posisi badan dorong sampai lengan lurus dan turun sampai menyentuh dada.
- c. Lakukan berulang-ulang selama 30 detik.

7. Tes *Balance Beam*

- Tujuan : untuk mengetahui keseimbangan atlet dalam keadaan statis.

Pelaksanaan tes :

- a. Atlet berdiri tegak dengan posisi tangan berada di pinggul.
- b. Ketika atlet mendengar bunyi “beep” maka atlet diwajibkan menutup mata dan mengangkat satu kaki tumpuan atau terkuat.
- c. Atlet harus mempertahankan selama mungkin dan tes selesai atau alat berhenti ketika atlet membuka mata.

8. Tes *Force Plate*

- Tujuan : Untuk mengukur *power* tungkai atlet.

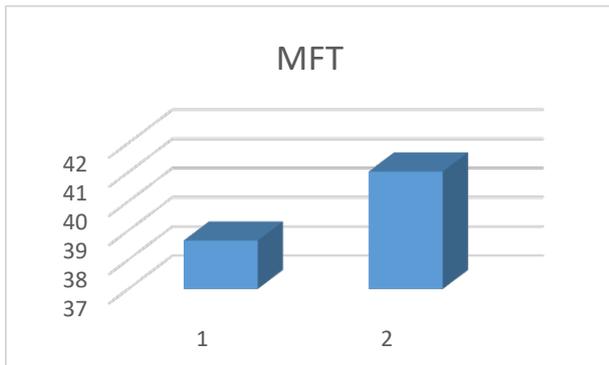
Pelaksanaan tes :

- a. Atlet berdiri diatas alat dengan posisi badan tidak diperbolehkan bergerak sedikitpun.
- b. Ketika atlet mendengar aba-aba maka atlet harus melompat berulang-ulang selama 6 detik.

9. Tes *Audio WBR Visual*

□ Tujuan : Mengukur kecepatan reaksi pada atlet
Pelaksanaan tes :

- Atlet melihat kedepan arah sensor yang mengeluarkan cahaya.
- Disaat lampu sensor menyala, atlet harus cepat membuka kedua kaki ke samping kanan atau kiri.
- Ketika lampu menyala, atlet secepatnya bereaksi dengan membuka kedua kaki ke samping kanan atau kiri. Tes dilakukan 5 kali dan ambil dari hasil terbaik.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

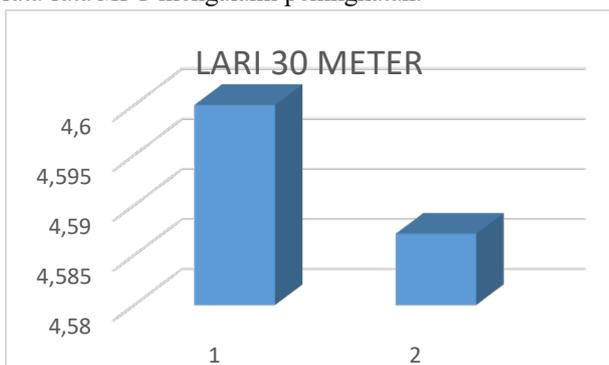
Dari data tersebut penulis melakukan analisa perbandingan kondisi fisik pada atlet atletik PPLPD kabupaten Nganjuk pada tahun 2019 sebelum pandemic dan tahun 2020 pada saat pandemic COVID-19. Dan penulis melakukan penelitian setelah data sudah terkumpul. Dengan hasil sebagai berikut :

Grafik. 1 Grafik *MFT* pada tahun 2019 dan 2020.

Keterangan :

- 1 = 2019
- 2 = 2020

Berdasarkan data di atas tes *MFT* tahun 2019 menunjukkan hasil dengan rata-rata 38,66. Dan tahun 2020 menunjukkan hasil dengan rata-rata 40,02. Hal ini menunjukkan bahwa dari tahun 2019 dan di tahun 2020 rata-rata *MFT* mengalami peningkatan.

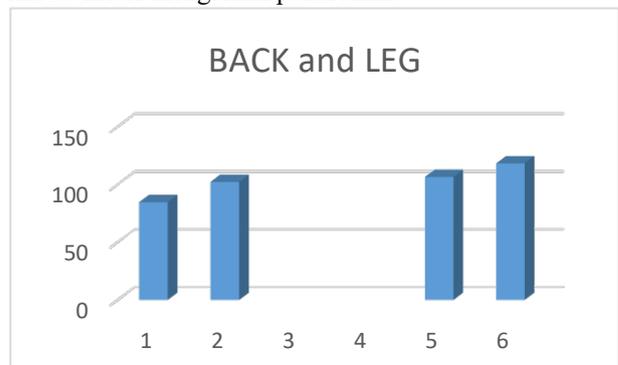


Grafik 2. Grafik *sprint* lari 30 meter tahun 2019 dan 2020.

Keterangan :

- 1 = 2019
- 2 = 2020

Berdasarkan data di atas hasil tes lari 30 meter/ *sprint* tahun 2019 menunjukam rata-rata 4,60 detik dan tahun 2020 menunjukan rata-rata 4,59 detik. Hal ini menunjukan bahwa dari tahun 2019 dan 2020 rata-rata tes lari 30 meter mengalami penurunan.



Grafik 3. Grafik *Back and Leg* saat tahun 2019 dan 2020.

Keterangan :

- 1 = 2019
- 2 = 2020

Berdasarkan data di atas hasil tes *Back* tahun 2019 menunjukkan hasil dengan rata-rata 84,57 kg, dan tahun 2020 menunjukkan hasil dengan rata-rata 102,14 kg. Hal ini menunjukkan saat tahun 2019 dan 2020 tes item *Back* mengalami peningkatan.

Hasil tes *Leg* tahun 2019 menunjukkan hasil dengan rata-rata 106,43 kg. dan di tahun 2020 menunjukkan hasil dengan rata-rata 118,14 kg. hal ini menunjukkan dari tahun 2019 ke tahun 2020 rata-rata *Leg* mengalami peningkatan

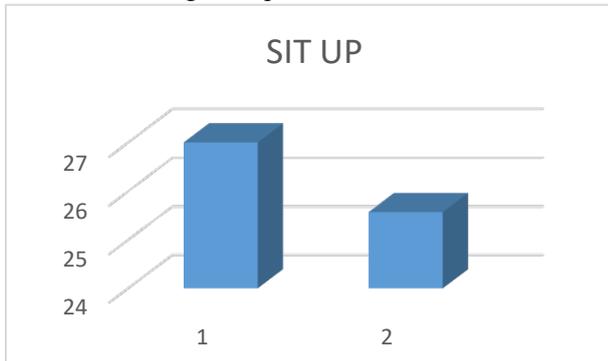


Grafik 4. Grafik *Sit and Reach* saat tahun 2019 dan 2020.

Keterangan :

- 1 = 2019
- 2 = 2020

Data di atas menunjukkan hasil tes *Sit & Reach* pada tahun 2019 menunjukkan hasil dengan rata-rata 38,14 cm. dan di tahun 2020 menunjukkan hasil dengan rata-rata 37,14 cm. hal ini menunjukkan pada tahun 2019 ke tahun 2020 *Sit & Reach* mengalami penurunan.

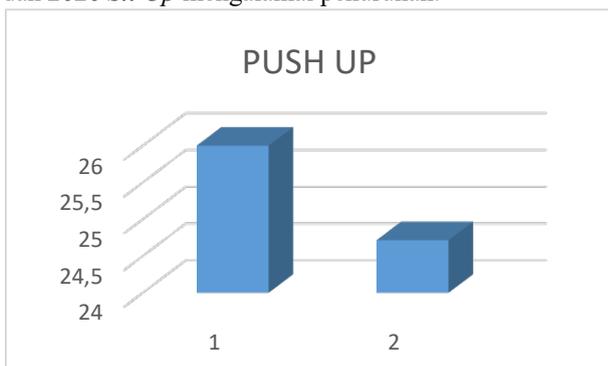


Grafik 5. Grafik 5 *Sit Up* pada tahun 2019 dan 2020.

Keterangan :

- 1 = 2019
- 2 = 2020

Berdasarkan data di atas menunjukkan hasil tes *Sit Up* tahun 2019 menunjukkan hasil dengan rata-rata 27,00 kali, dan di tahun 2020 menunjukkan hasil dengan rata-rata 25,57 kali. Hal ini menunjukkan bahwa tahun 2019 dan 2020 *Sit Up* mengalami penurunan.

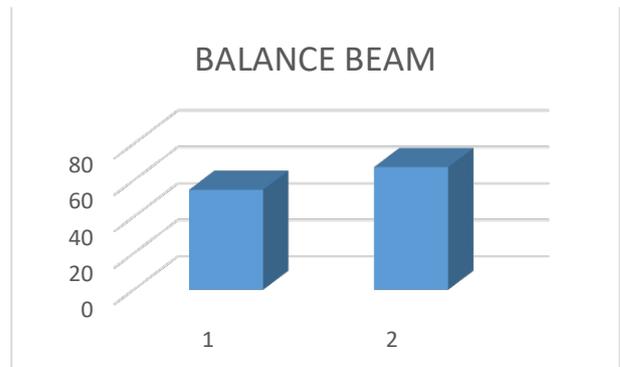


Grafik 6. Grafik *Push up* tahun 2019 dan 2020.

Keterangan :

- 1 = 2019
- 2 = 2020

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa hasil tes *Push Up* tahun 2019 menunjukkan hasil dengan rata-rata 26,00 kali. Dan di tahun 2020 menunjukkan hasil dengan rata-rata 23,00 kali. Demikian menunjukkan bahwa tahun 2019-2020 *Push Up* mengalami penurunan.

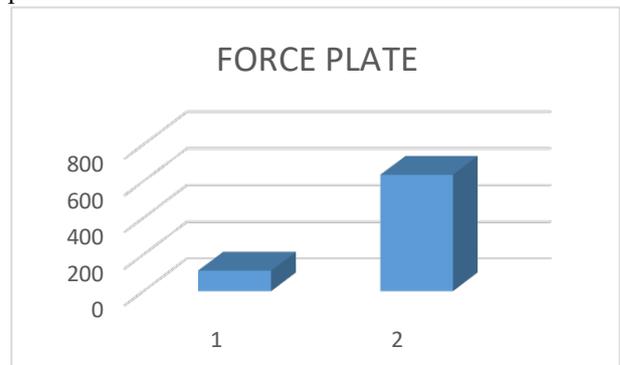


Grafik 7. Grafik *Balance Beam* tahun 2019 dan 2020.

Keterangan :

- 1 = 2019
- 2 = 2020

Data di atas menunjukkan bahwa hasil tes *Balance Beam* tahun 2019 menunjukkan hasil dengan rata-rata 54,86 detik dan di tahun 2020 menunjukkan hasil dengan rata-rata 67,29 detik. Hal ini menunjukkan bahwa tahun 2019 ke tahun 2020 tes *Balance Beam* mengalami penurunan.

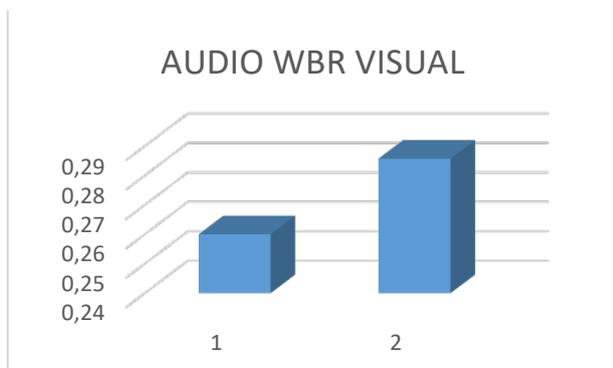


Grafik 8. Grafik *Force Plate* saat tahun 2019 dan 2020.

Keterangan :

- 1 = 2019
- 2 = 2020

Berdasarkan data di atas bahwa tes *Force Plate* tahun 2019 menunjukkan rata-rata 111.71 watt, dan di tahun 2020 menunjukkan rata-rata 634,71 watt. Hal ini menunjukkan bahwa tes *Force Plate* dari tahun 2019 ke tahun 2020 mengalami peningkatan.



Grafik 9. Grafik *Audio WBR Visual* tahun 2019 dan 2020.

Keterangan :

- 1 = 2019
- 2 = 2020

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa hasil item tes *Audio WBR Visual* tahun 2019 menunjukkan hasil dengan rata-rata 0,26 detik dan pada tahun 2020 menunjukkan hasil dengan rata-rata 0,29 detik. Hal ini menunjukkan bahwa tes *Audio WBR Visual* di tahun 2019 sampai tahun 2020 mengalami peningkatan.

4. PENUTUP

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penulis, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

Ada beberapa perbedaan dari hasil tes kondisi fisik Atlet Atletik PASI Nganjuk tahun 2019 dengan tahun 2020. Adapun beberapa item tes yang memiliki perbedaan yang sangat menonjol yaitu, tes *Force Plate* dengan peningkatan rata-rata hasil dari 2019 dan 2020 sebanyak 523 watt, *BACK and LEG* peningkatan sebanyak 17,57 kg dari hasil rata-rata tahun 2019 dan 2020, dan *Balance Beam* meningkat sebanyak 12,43 detik.

Beberapa item tes yang tidak mengalami perbedaan yang signifikan dan lebih baik ditahun 2019 diantaranya tes lari 30 Meter, *Side Step*, dan *Push Up* yang mengalami penurunan ditahun 2020. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil item tes kondisi fisik Atlet PASI Nganjuk saat sebelum pandemik yaitu tahun 2019 dan sesudah pandemik di tahun 2020.

B. SARAN

Ada hal yang disarankan dengan hasil tes dari penelitian, tentang pembahasan dan simpulan yang sudah diuraikan antara lain :

1. Untuk pelatih agar menambahkan latihan kepada Atlet Atletik PPLPD Kabupaten Nganjuk yaitu, latihan kelentukan, kelincahan, kekuatan otot perut, kekuatan daya tahan tubuh / *Power*, dan menambahkan latihan reaks. Dikarenakan pada

tes tersebut di tahun 2019 dan 2020 menghasilkan penilaian yang tidak konsisten atau fluktuatif.

2. Untuk atlet, ketika melakukan latihan dan tes diharapkan melakukannya dengan maksimal dan semangat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya dan akhirnya penulis dapat menyelesaikan artikel ini tepat pada waktunya. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Nurhasan, M.Kes. Sebagai pimpinan perguruan tinggi atau rektor Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk penulis belajar dan dapat menyelesaikan program studi Sarjana Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.
2. Dr. Setiyo Hartato, M.Kes. Sebagai Dekan FIO, Universitas Negeri Surabaya, terima kasih untuk motivasi yang membangun kehidupan penulis.
3. Dr. Or. Gigih Siantoro, S.Pd., M.Pd., Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya yang selalu memberikan motivasi penulis dalam menyelesaikan artikel ini.
4. Mohammad Faruk, S.Pd, M.Kes Selaku Ketua Laboratorium yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menyelesaikan artikel ini.
5. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd, M.Pd., selaku dosen pembimbing artikel yang selalu memotivasi penulis dan memberikan saran serta masukan yang bermanfaat.
6. Bapak/Ibu Dosen di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, FIO, UNESA (Universitas Negeri Surabaya) yang memberikan motivasi serta masukan yang sangat bermanfaat dan memberikan ilmu dalam perkuliahan. Terima kasih atas waktu yang bermanfaat.
7. Arif Budiman, S.Pd selaku pelatih atlet atletik PASI Nganjuk yang sudah banyak membantu memberikan masukan dalam menyelesaikan artikel ini kepada penulis.
8. Kedua orang tua yang selalu support, memotivasi, mendoakan serta mendukung dan pengorbanan yang selama ini diberikan kepada penulis.
9. Saudara Pelatih dan Official PASI Nganjuk yang selalu memberikan masukan yang bermanfaat dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan artikel ini.

REFERENSI

- M. Sajoto. (1995). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang Dahara Prize.
- M. Sajoto. (1995). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Sidik, dr. didik Z. (2019). *pelatihan kondisi fisik* (N. Wijayanti (ed.); 1st ed.). PT. Remaja Rodakarya
- Sriundy, i M. (2015). *metode penelitian*. universitas negeri surabaya.
- Widiastuti, D. (2015). TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA (1st ed.). PT RAJAGRAFINDO PERSADA.