

PROFIL KONDISI FISIK ATLET LARI JARAK MENENGAH GLADIATOR CLUB

Isnaina Febrianti, Agus Hariyanto

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

isnaina.21021@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 15-04-2025; **Direview:** 16-04-2025; **Diterima:** 05-05-2025;
Diterbitkan: 05-05-2025

Abstrak

Kondisi fisik merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh atlet untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga secara optimal, peningkatan kondisi fisik harus sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan dari setiap cabang olahraga agar target dalam latihan tercapai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet lari jarak menengah gladiator club. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Teknik sampling menggunakan total sampling sebanyak 6 atlet. Kriteria yang digunakan yaitu atlet lari jarak menengah putra gladiator club, yang berusia 15-18 tahun dan tidak dalam kondisi cedera. Pengambilan data menggunakan tes pengukuran yang meliputi kecepatan, daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan dan kelenturan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) komponen kecepatan atlet jarak menengah gladiator club berada dalam kategori baik. (2) komponen daya tahan kardiovaskular atlet jarak menengah gladiator club berada dalam kategori baik. (3) komponen daya tahan otot perut atlet jarak menengah gladiator club berada pada kategori cukup. (4) komponen daya tahan otot lengan atlet jarak menengah gladiator club berada pada kategori baik. (5) komponen kelenturan (*flexibility*) atlet jarak menengah gladiator club berada pada kategori sangat baik. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet lari jarak menengah gladiator club menunjukkan hasil yang baik.

Kata Kunci: kondisi fisik, atletik, lari jarak menengah,

Abstract

Physical condition is an important aspect that must be possessed by athletes to develop and improve optimal sports performance, improving physical condition must be in accordance with the characteristics and needs of each sport so that the target in training is achieved. This study aims to determine the physical condition of gladiator club middle distance running athletes. This research is descriptive research. The sampling technique uses total sampling of 6 athletes. The criteria used are gladiator club men's middle distance running athletes, who are 15-18 years old and are not injured. Data collection using measurement tests which include speed, cardiovascular endurance, abdominal muscle endurance, arm muscle endurance and flexibility. The results of this study indicate that (1) the speed component of gladiator club middle distance athletes is in the good category. (2) the cardiovascular endurance component of gladiator club middle distance athletes is in the good category. (3) the abdominal muscle endurance component of gladiator club middle distance athletes is in the moderate category. (4) the arm muscle endurance component of gladiator club middle distance athletes is in the good category. (5) the flexibility component of the gladiator club middle distance athletes is in the very good category. It can be concluded that the physical condition of gladiator club middle distance athletes shows good results.

Keywords: *physical condition, athletics, middle distance running,*

1. PENDAHULUAN

Prestasi yang optimal dalam dunia olahraga tidak terlepas dari berbagai faktor yang saling mendukung, salah satunya adalah kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan komponen fundamental yang berperan penting dalam menunjang performa atlet, terutama dalam cabang olahraga atletik. Atlet dengan kondisi fisik yang baik memiliki kemampuan untuk mempertahankan intensitas latihan dan performa saat bertanding secara konsisten (Pratama & Wiyaka, 2021).

Atletik yang terdiri atas jalan, lari, lompat, dan lempar dikenal sebagai cabang olahraga tertua dan disebut sebagai 'ibu' atau 'induk' dari semua cabang olahraga. Atletik juga sering disebut sebagai *Mother of Sport*, karena gerakan yang ada dalam olahraga atletik meliputi lari, jalan, lempat dan lompat yang selalu berkaitan dengan aktivitas gerak (Ummah, 2019).

Setiap gerakan dalam olahraga atletik bertumpu pada kemampuan biomotor yang menjadi dasar utama dalam pelaksanaannya. Kemampuan biomotor, atau yang sering disebut sebagai kondisi fisik, meliputi beberapa unsur penting, antara lain kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta keseimbangan. Menurut (Aryatama, 2021), lari jarak menengah memerlukan kondisi fisik yang baik, termasuk daya tahan, kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, dan koordinasi.

Kemampuan fisik menjadi salah satu faktor utama yang mendukung individu dalam mencapai tingkat performa kerja tertentu. Agar target kerja yang telah direncanakan dapat tercapai secara optimal, kondisi fisik harus dilatih secara terprogram dan berkesinambungan (Pratama & Wiyaka, 2021). Apabila olahraga dilakukan secara terarah, terukur, terprogram, dan tertata dengan baik, maka olahraga dapat digunakan untuk mencapai tujuan sesuai dengan harapan.

Prestasi seorang atlet lari jarak menengah sangat bergantung pada kondisi fisiknya. Nomor lari 800 meter hingga 1500 meter menuntut kombinasi kemampuan aerobik dan anaerobik, serta didukung oleh komponen fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas (Bompa, 2019). Gladiator atletik club sebagai salah satu klub atletik di Gresik memiliki peran penting dalam mencetak atlet berprestasi kabupaten Gresik. Beberapa prestasi yang telah dicapai oleh atlet lari jarak menengah gladiator club yaitu juara 1 lari 800m Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB), juara 2 lari 800m Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), juara 3 lari 800m Kejuaran Daerah (KEJURDA) dan event lainnya mulai dari tingkat Kabupaten hingga Nasional.

Dengan adanya data tes pengukuran kondisi fisik yang akurat mengenai profil kondisi fisik. Data tersebut dapat menjadi dasar bagi pelatih dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing atlet. Oleh

karena itu, peran penting seorang pelatih, program latihan yang efektif, serta manajemen organisasi yang baik. Pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki oleh pelatih menjadi komponen krusial dalam proses pembinaan kondisi fisik atlet, khususnya pada cabang olahraga atletik nomor lari jarak menengah..

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti akan mengkaji dan mendeskripsikan profil kondisi fisik atlet lari jarak menengah di Gladiator Club. penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam melakukan evaluasi terhadap pencapaian target yang telah dirancang dalam program latihan. Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi pelatih dalam merancang serta mengembangkan program latihan yang lebih terarah dan disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik atlet.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif, yaitu suatu metode penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai gejala, peristiwa, atau fenomena yang sedang berlangsung saat ini. Penelitian deskriptif berfokus pada pengungkapan kondisi atau keadaan yang terjadi pada saat penelitian dilakukan. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk laporan dengan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan peristiwa atau fenomena melalui data berupa angka-angka yang bermakna dan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet lari jarak menengah putra dari Gladiator Club, yang berjumlah 6 atlet. Populasi tersebut memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditentukan oleh peneliti sebagai objek kajian. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tes pengukuran kondisi fisik yang meliputi beberapa aspek, yaitu:

1. Tes Lari 60 meter

Tes ini digunakan untuk mengukur tingkat kecepatan maksimal.

2. Tes *Balke* (lari 15 menit)

Tes ini digunakan untuk mengukur tingkat daya tahan kardiovaskular atlet.

3. Tes *Push Up*

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot lengan.

4. Tes *Sit Up*

Tes ini bertujuan untuk mengetahui daya tahan otot perut.

5. Tes *Sit and Reach*

Tes ini digunakan untuk mengukur tingkat kelenturan otot tubuh bagian bawah dan punggung bawah.

3. HASIL

Tabel 1. hasil tes kecepatan atlet lari jarak menengah gladiator atletik club

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	s.d-7.2"	Sangat baik	0	0%
2.	7,3"-8.3"	Baik	6	100%
3.	8.4"-9.6"	Cukup	0	0%
4.	9.7"-11.0"	Kurang	0	0%
5.	11.1"-dst	Kurang sekali	0	0%

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet lari jarak menengah gladiator club pada tes kecepatan kategori atlet putra menunjukkan bahwa seluruh atlet masuk dalam kategori kemampuan "sangat baik" 100% (6 atlet).

Tabel 2. hasil tes daya tahan kardiovaskular atlet lari jarak menengah gladiator club

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	>61.00	Sangat baik	0	0%
2.	60.90-55.10	Baik	4	76%
3.	55.00-49.20	Cukup	2	33%
4.	49.10-43.30	Kurang	0	0%
5.	<43.20	Kurang sekali	0	0%
N			6	100%

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet lari jarak menengah gladiator club pada tes daya tahan kardiovaskular kategori atlet putra menunjukkan bahwa tidak ada atlet yang masuk dalam kategori kemampuan "sangat baik" (0,00%, 0 atlet). Sebanyak 76% (4 atlet) berada pada kategori kemampuan "baik", 33% (2 atlet) pada kategori "cukup", 0% (0 atlet) pada kategori "kurang", dan 0% (0 atlet) pada kategori "kurang sekali".

Tabel 3. hasil tes daya tahan otot lengan atlet lari jarak menengah gladiator club

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	>70	Sangat baik	0	0%
2.	54-69	Baik	0	0%
3.	35-53	Cukup	6	100%
4.	22-34	Kurang	0	0%
5.	<21	Kurang sekali	0	0%
N			6	100%

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet lari jarak menengah gladiator club pada tes daya tahan otot lengan kategori atlet putra menunjukkan bahwa seluruh

atlet masuk dalam kategori kemampuan "cukup" 100% (6 atlet).

Tabel 4. hasil tes daya tahan otot perut atlet lari jarak menengah gladiator club

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	>70	Sangat baik	0	0%
2.	54-69	Baik	5	83%
3.	35-53	Cukup	1	17%
4.	22-34	Kurang	0	0%
5.	<21	Kurang sekali	0	0%
N			6	100%

Berdasarkan Tabel 4, dapat dilihat bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet lari jarak menengah gladiator club pada tes daya tahan otot perut kategori atlet putra menunjukkan bahwa tidak ada atlet yang masuk dalam kategori kemampuan "sangat baik" (0,00%, 0 atlet). Sebanyak 83% (5 atlet) berada pada kategori kemampuan "baik", 17% (1 atlet) pada kategori "cukup", 0% (0 atlet) pada kategori "kurang", dan 0% (0 atlet) pada kategori "kurang sekali".

Tabel 5. hasil tes kelenturan atlet lari jarak menengah gladiator club

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	>20.0	Sangat baik	6	100%
2.	19.0	Baik	0	0%
3.	17.0	Cukup	0	0%
4.	15.5	Kurang	0	0%
5.	<13.5	Kurang sekali	0	0%
N			6	100%

Berdasarkan Tabel 5, dapat dilihat bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet lari jarak menengah gladiator club pada tes kecepatan kategori atlet putra menunjukkan bahwa seluruh atlet masuk dalam kategori kemampuan "sangat baik" 100% (6 atlet).

4. PEMBAHASAN

a. Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap performa atlet jarak menengah. Atlet jarak menengah dituntut memiliki akselerasi yang baik di awal lomba, kecepatan stabil di tengah, serta kemampuan meningkatkan kecepatan di akhir lomba (Bompa, 2019).

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian (100%) memiliki kemampuan yang baik. Menurut

(Supratman et al., 2024) peningkatan kecepatan akan berdampak positif terhadap frekuensi langkah, panjang langkah, dan penghematan energi selama lomba. Kecepatan yang baik memungkinkan atlet mengatur strategi lomba secara efektif, mengurangi risiko kelelahan berlebihan, dan meningkatkan performa akhir.

b. Daya tahan kardiovaskular

Daya tahan kardiovaskular merupakan salah satu komponen utama dalam keberhasilan atlet jarak menengah. Daya tahan ini berkaitan dengan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah dalam menyuplai oksigen secara efisien ke otot-otot yang bekerja selama aktivitas fisik.

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa Sebanyak 76% (4 atlet) berada pada kategori kemampuan "baik", 33% (2 atlet) pada kategori "cukup". Menurut (Lengkana & Muhtar 2021) kapasitas aerobik maksimal (VO₂max) adalah indikator utama daya tahan kardiovaskular yang sangat menentukan performa atlet jarak menengah. Semakin tinggi VO₂max seorang atlet, semakin besar kemampuan tubuhnya mengangkut dan menggunakan oksigen, sehingga memungkinkan mereka untuk mempertahankan kecepatan tinggi dalam durasi yang relatif lama.

c. Daya tahan otot perut

Daya tahan otot perut memiliki peran penting dalam performa atlet jarak menengah. Otot perut merupakan bagian dari *core muscles*, berfungsi untuk menjaga stabilitas tubuh, postur lari yang baik, serta efisiensi gerak selama perlombaan. Daya tahan otot perut yang baik mencegah terjadinya penurunan postur lari seperti membungkuk atau hilangnya keseimbangan (Yusfi et al, 2025).

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh atlet memiliki kemampuan "cukup" 100% (6 atlet). Menurut (Schellenberg et al., 2013) Saat otot perut kuat dan memiliki daya tahan yang baik, atlet mampu mengontrol pernafasan lebih baik, yang berkontribusi pada kestabilan suplai oksigen ke otot kerja.

d. Daya tahan otot lengan

Daya tahan otot lengan merupakan salah satu faktor pendukung penting dalam performa atlet lari jarak menengah. Gerakan ayunan lengan yang stabil dan konsisten membantu menjaga keseimbangan tubuh, meningkatkan efisiensi langkah, serta mendukung ritme dan kecepatan lari.

Tabel 4 menunjukkan Sebanyak 83% (5 atlet) berada pada kategori kemampuan

"baik", 17% (1 atlet) pada kategori "cukup". penelitian oleh Arellano dan Kram (2014) menunjukkan bahwa kontribusi lengan dalam lari juga berdampak pada penghematan energi. Otot lengan yang kuat dan tahan lama membantu mengurangi gerakan tubuh yang tidak diperlukan, sehingga energi lebih difokuskan untuk mendorong kecepatan dan mempertahankan performa.

e. Kelenturan

Kelenturan atau fleksibilitas adalah kemampuan sendi dan otot untuk bergerak dalam rentang gerak (*range of motion*) yang optimal (Daharis. 2017). Pada atlet lari jarak menengah, fleksibilitas sangat berpengaruh terhadap teknik lari, efisiensi gerakan, serta pencegahan cedera.

Tabel 5 menunjukkan bahwa bahwa seluruh atlet masuk dalam kategori kemampuan "sangat baik" 100% (6 atlet). Menurut (Behm & Chaouachi, 2011) fleksibilitas yang terlalu tinggi tanpa kekuatan yang seimbang dapat mengurangi stabilitas dan kekuatan otot. Oleh karena itu, penting bagi atlet lari jarak menengah untuk memiliki tingkat fleksibilitas yang sesuai, didukung oleh kekuatan dan stabilitas otot yang baik.

Latihan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan pemain dalam hal kondisi fisik (Bafirman & Wahyuri, 2019). Latihan yang terstruktur, teratur, dan progresif akan membantu meningkatkan kondisi fisik serta memastikan bahwa setiap komponen latihan saling mendukung satu sama lain (Husein & Akbar, 2020).

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet lari jarak menengah gladiator club menunjukkan hasil yang baik.

B. SARAN

Saran yang dapat diberikan yaitu :

1. Bagi pelatih diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dan penyusunan program latihan.
2. Bagi atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuan secara berkelanjutan, sedangkan atlet yang berada dibawah kategori baik perlu meningkatkan intensitas latihan melalui jadwal yang teratur berdasarkan pola pembinaan pelatih.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menganalisis kekurangan dan

kelebihan dari masing-masing komponen fisik berdasarkan kebutuhan cabang olahraga.

05320484_SISTEM_PEMBERTUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Yusfi, H., Hamid, F., Suharti, S. P., Mbabho, F., & Kusuma, A. I. (2025). BUGAR TANPA ALAT: Latihan Kebugaran Sederhana Untuk Semua Usia. Feniks Muda Sejahtera.

REFERENSI

- Arellano, C. J., & Kram, R. (2014). The effects of step width and arm swing on energetic cost and lateral balance during running. *Journal of Biomechanics*, 47(10), 2276–2281. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2014.04.021>
- Aryatama, B. (2021). Kondisi Fisik Klub Olahraga Prestasi Cabor Atletik Purbolinggo. *Sport Science And Education Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i2.1161>
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik Bafirman. In *Ebook*.
- Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(11), 2633–2651. <https://doi.org/10.1007/s00421-011-1879-2>
- Bompa, T. (2019). Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. In *Hispano Europea* (Vol. 1, Issue).
- Daharis. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Keterampilan Gerakan Senam Round Off. 2(2), 27–34.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). Pembelajaran kebugaran jasmani. CV Salam Insan Mulia.
- Pratama, S. M., & Wiyaka, I. (2021). Profil Kondisi Fisik, Teknik, Dan Psikis Atlet Sepak Takraw. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 109–115. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.307>
- Schellenberg, K. L., Lang, J. M., Chan, K. M., & Burnham, R. S. (2013). A clinical tool for office assessment of lumbar spine stabilization endurance: Prone and supine bridge maneuvers. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 94(3), 541–548.
- Supratman, O., Sobarna, A., & Rizal, R. M. (2024). Pengaruh Latihan Panjang Langkah dan Latihan Frekuensi Langkah terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Cepat 60 Meter pada Siswa SMAN 1 Cisarua. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(6), 5372–5381. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i6.4571>
- Ummah, M. S. (2019). Keterampilan Teknik Dasar Atletik. In *Sustainability* (Switzerland) (Vol. 11, Issue 1). <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/3>