



PROFIL KONDISI FISIK PERKUMPULAN ATLET TUNARUNGU INDONESIA (*PATRIN*) JAWA TIMUR PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK LARI JARAK PENDEK

Raka Helmy Priasena¹, Kunjung Ashadi²

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

raka.21088@mhs.unesa.ac.id dan kunjungashadi@unesa.ac.id

Dikirim: 30-04-2025; **Direview:** 30-04-2025; **Diterima:** 08-05-2025;
Diterbitkan: 08-05-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil kondisi fisik atlet tunarungu yang tergabung dalam Perkumpulan Atlet Tunarungu Indonesia (*PATRIN*) Jawa Timur pada cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 15 atlet sebagai subjek penelitian. Komponen kondisi fisik yang diukur meliputi kecepatan (*sprint 30m*), kekuatan otot lengan (*push-up*), kekuatan otot perut (*sit-up*), daya tahan anaerobik (*sprint 300 m*), daya tahan aerobik (*cooper test*), fleksibilitas (*sit and reach*), dan daya ledak (*standing broad jump*). Pengambilan data dilakukan melalui tes kondisi fisik atlet *PATRIN* Jawa Timur. Hasil tes ini menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan otot lengan 30,27 masuk dalam kategori kurang, rata-rata kekuatan otot perut 37,47 dalam kategori kurang, rata-rata kecepatan 3,93 dalam kategori baik, rata-rata daya tahan anaerobik 45,30 dalam kategori sedang, rata-rata daya tahan aerobik 12,76 dalam kategori kurang, rata-rata fleksibilitas 11,10 dalam kategori baik, dan rata-rata daya ledak 7,59 dalam kategori sedang. Sehingga dapat dilihat kondisi fisik atlet *PATRIN* Jawa Timur rata-rata masuk dalam kategori “cukup” dengan beberapa komponen yang masih tergolong kurang dan perlu ditingkatkan. Temuan ini menegaskan pentingnya penyusunan program latihan yang lebih terstruktur, terukur, dan disesuaikan secara individual dengan karakteristik serta kebutuhan masing-masing atlet. Selain itu, pelatih perlu memiliki pemahaman yang baik terhadap bahasa isyarat dan strategi komunikasi inklusif guna menciptakan interaksi yang efektif selama proses latihan. Upaya ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas kondisi fisik atlet serta mendukung pencapaian prestasi dalam lingkungan olahraga yang ramah disabilitas.

Kata Kunci: kondisi fisik, atlet tunarungu, *PATRIN*, lari jarak pendek.

Abstract

*This study aims to describe the physical condition profile of deaf athletes who are members of the East Java chapter of the Indonesian Deaf Athletes Association (IADA) in the track and field sprint events. The research method employed is descriptive quantitative, involving 15 athletes as research subjects. The physical condition components measured include speed (30-meter sprint), upper body strength (push-up test), abdominal muscle strength (sit-up test), anaerobic endurance (300-meter run), aerobic endurance (Cooper test), flexibility (sit and reach test), and explosive power (standing broad jump). Data was collected through the physical condition test of East Java *PATRIN* athletes. The results of this test indicate that the average arm muscle strength of 30.27 is in the deficient category, the average abdominal muscle strength of 37.47 in the deficient category, the average speed of 3.93 in the good category, the average anaerobic endurance of 45.30 in the moderate category, the average aerobic endurance of 12.76 in the deficient category, the average flexibility of 11.10 in the good category, and the average explosive power of 7.59 in the moderate category. So it can be seen that the physical condition of East Java *PATRIN* athletes is on average in the “sufficient” category with several components that are still classified as deficient and need to be improved. These findings highlight the importance of developing more structured, measurable, and individually tailored training programs based on each athlete's unique characteristics and needs. Moreover, coaches are encouraged to have a strong understanding of sign language and inclusive communication strategies to foster effective interactions throughout the training process. Such efforts are expected to enhance the athletes' physical condition and support achievement within a disability-friendly sports environment.*

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu jenis gerakan fisik yang dilakukan dengan pendekatan yang sistematis dan terencana. Ada sebanyak dua unit fonetik atau bagian pelafalan pada kata "olahraga" yang berasal dari Bahasa Jawa yakni olah dan rogo. Olah berarti melatih diri supaya menjadi seorang yang ahli sedangkan rogo berarti tubuh. Dengan demikian, olahraga dapat dimaknai sebagai gerakan tubuh yang dilakukan secara rutin dengan maksud untuk membina kondisi tubuh, mencakup peningkatan kebugaran secara fisik maupun penguatan kesehatan mental (Wedut dan Wiriawan, 2020). Selain itu, olahraga tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, namun kondisi ini juga bisa menumbuhkan keyakinan diri karena aktivitas tersebut berkontribusi dalam membentuk penampilan fisik yang lebih ideal. Olahraga dapat dijalankan oleh siapa pun, termasuk individu dengan kondisi tubuh yang normal atau tidak disabilitas maupun orang yang mempunyai keterbatasan (disabilitas). Pernyataan ini sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Murray (2010) yang mengemukakan bahwa setiap orang mempunyai hak nya untuk berolahraga dan melakukan kegiatan apapun yang mereka inginkan. Salah satunya yaitu olahraga.

Olahraga memiliki peran yang sangat penting bagi penyandang disabilitas khususnya tunarungu. Dalam konteks ini, penyandang tunarungu sebagai bagian dari masyarakat setiap individu berhak dan memiliki kesempatan yang setara untuk berpartisipasi dalam beragam bidang olahraga. Pandangan ini sejalan pernyataan oleh Shakespeare & Watson (2002), yang menyatakan bahwa penyandang tunarungu juga memiliki kedudukan yang sama dalam semua bidang, khususnya dalam bidang olahraga. Dapat kita ketahui bahwa sudah terdapat banyak kompetisi-kompetisi olahraga tingkat daerah hingga tingkat dunia yang dilakukan oleh penyandang disabilitas khususnya tunarungu. Hal ini terbukti bahwa penyandang tunarungu memiliki motivasi, harapan, dan cita-cita yang sama dengan orang normal. Olahraga memiliki peran yang sangat krusial bagi penyandang tunarungu, diantaranya untuk perkembangan sosial, emosional, dan mental supaya kualitas hidupnya menjadi lebih baik (Maria Theodora, 2019). Atletik adalah salah satu jenis olahraga yang paling populer dan sudah ada sejak lama, serta masih memiliki banyak peminat hingga sekarang. Pendapat ini sejalan dengan Wedut and Wiriawan (2020) yang menyatakan bahwa atletik dianggap sebagai induk dari berbagai jenis olahraga karena

mencakup cabang jalan, lari, lompat, dan lempar. Di antara banyaknya nomor dalam atletik, lari jarak pendek termasuk salah satu cabang yang meliputi jarak 60, 100, 200, dan 400 meter, termasuk juga dalam nomor lari gawang. Pendapat ini didukung oleh Hermanto (2020) yang menyatakan bahwa lari merupakan salah satu cabang atletik yang paling sering dilombakan, baik di tingkat pelajar maupun dewasa. Lari adalah salah satu bagian dari atletik yang sangat digemari masyarakat, terutama untuk kategori lari jarak pendek. Bahkan pertandingan-pertandingan lari jarak pendek sudah mendunia baik dari penyandang disabilitas maupun tidak disabilitas. Maka dari itu terbukti bahwa lari jarak pendek merupakan cabang atletik yang sangat diminati oleh publik.

Lari jarak pendek terbagi menjadi beberapa bagian. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hermanto (2020) yang menjelaskan bahwa sprint merupakan bagian dari cabang olahraga atletik yang mencakup lari dengan jarak 60, 100, 200, dan 400 meter, termasuk juga nomor lari gawang atau lari rintangan. Lari jarak pendek sangat populer di mata masyarakat karena nomor lari jarak pendek ini apabila seorang pelari menjuarai nomor lari jarak pendek akan mudah dikenal masyarakat. Lari jarak pendek memiliki beberapa komponen fisik yang dibutuhkan, diantaranya kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan daya ledak.

Dapat kita ketahui bahwa saat berolahraga, setiap individu wajib mempunyai kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik merujuk pada keadaan tubuh seseorang seperti daya tahan, kebugaran, fleksibilitas dan kesehatan secara keseluruhan. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Nabila dan Kusnanik (2021) yang mengemukakan bahwa kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi performa seseorang dalam berolahraga apapun jenis olahraganya. Seorang atlet atau olahragawan khususnya pada cabang olahraga lari jarak pendek wajib mempunyai kondisi fisik yang kuat. Peran kondisi fisik untuk cabang olahraga satu dengan yang lainnya adalah sama, prestasi dapat diraih apabila kondisi fisik seseorang atlet optimal dengan mereka mampu menyelesaikan aktivitas fisik atau olahraga tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan bagi atlet penyandang disabilitas khususnya tunarungu. Penyandang disabilitas khususnya tunarungu memiliki keterbatasan pendengaran sehingga komunikasi antar pelatih dengan atlet harus berjalan dengan baik supaya tidak terjadinya miskomunikasi dan latihan tetap berjalan dengan maksimal.

Terdapat organisasi untuk atlet tunarungu yang dinamakan PATRIN (Perkumpulan Atlet Tunarungu Indonesia) untuk mewadahi para atlet tunarungu dari berbagai cabang olahraga khususnya pada atletik. Organisasi ini merupakan organisasi perkumpulan atlet tunarungu yang nantinya akan saling bantu-membantu, dibina, dibimbing, dan diarahkan untuk atlet yang berprestasi lagi dan mengembangkan potensi yang dimiliki atlet tersebut. PATRIN ini diharapkan dapat menjadi wadah pembinaan prestasi olahraga difabel khususnya tunarungu. Namun, pada kenyataannya kondisi fisik atlet PATRIN berbeda dengan atlet non-tunarungu. Kondisi fisik atlet tunarungu dan non-tunarungu tidak bisa disamakan karena atlet berkebutuhan khusus memiliki kondisi fisik yang berbeda. Pada kenyataan, banyak yang belum mengetahui profil kondisi fisik atlet tunarungu dalam PATRIN.

Kondisi fisik berfungsi sebagai acuan dalam merencanakan program latihan yang efektif dan terstruktur dengan baik. Kondisi fisik mempunyai berbagai komponen antara lain yaitu kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan daya ledak seseorang dalam melakukan olahraga tersebut (Saputra dan Kusuma, 2019). Kekuatan merupakan kemampuan otot yang menghasilkan gaya dalam berbagai aktivitas fisik. Kecepatan merupakan jarak yang ditempuh suatu atlet dari start hingga finish. Daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami rasa lelah. Fleksibilitas merupakan kemampuan tubuh untuk bergerak dalam rentang gerakan yang luas. Daya ledak merujuk pada kemampuan tubuh untuk menciptakan kekuatan maksimum dalam waktu singkat. Kelima komponen fisik ini memiliki peranan yang sangat penting untuk meraih hasil yang optimal. Kondisi fisik wajib disesuaikan dengan karakteristik masing-masing olahraga. Berdasarkan penelitian yang dikemukakan oleh Nabila dan Kusnanik (2021) Keadaan tubuh secara jasmani menjadi dasar utama sekaligus pijakan awal dalam menentukan langkah pertama menuju pencapaian seorang atlet. Selanjutnya pada penelitian yang dikemukakan oleh Pereira & Ferreira (2019), yang menyatakan bahwa kondisi fisik atlet tunarungu berbeda dengan non-tunarungu. Mereka harus memperhatikan kondisi psikologis serta menyediakan fasilitas yang memadai untuk mendukung aktivitas mereka dalam berolahraga supaya mendapatkan hasil yang maksimal.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu berupa tes dan pengukuran kondisi fisik

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2018), mengatakan bahwa kondisi fisik yang optimal memerlukan perencanaan yang matang dan disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing atlet.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di lapangan UNESA Surabaya pada lintasan atletik, PATRIN rata-rata berusia 15 tahun keatas memiliki kondisi fisik yang berbeda tentunya dengan atlet yang normal. Selain itu, permasalahan dalam penelitian ini adalah terletak pada belum adanya studi yang menjelaskan secara detail tentang kondisi fisik pada atlet PATRIN khususnya cabang olahraga atletik lari jarak pendek berkebutuhan khusus tunarungu yang meliputi (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) daya tahan (4) fleksibilitas, dan (5) daya ledak. Dimana 5 komponen tersebut dapat memberikan pengaruh untuk atlet menjadi lebih maksimal dalam berlatih karena mengetahui kondisi dan kebutuhan atlet khususnya atlet dengan disabilitas dengan hambatan pendengaran. Apabila mengetahui kondisi fisik setiap atlet dengan detail, maka juga akan mengetahui kebutuhan, kemauan, motivasi, semangat berlatih, dan tentunya akan berpengaruh terhadap prestasinya kelak. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti mengajukan penelitian yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Perkumpulan Atlet Tunarungu Indonesia (PATRIN) Jawa Timur Pada Cabang Olahraga Atletik Lari Jarak Pendek".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dimana jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang memanfaatkan teknik pengamatan dianggap paling tepat guna menggambarkan profil kondisi fisik atlet PATRIN Jawa Timur pada cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek. Sebab hasil pengukuran yang dapat diandalkan dapat memberikan gambaran objektif tentang kondisi fisik atlet. Tempat dan waktu pada penelitian ini yaitu pada atlet atletik PATRIN Jawa Timur yang dilaksanakan di lapangan atletik unesa Jalan Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya Jawa Timur yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 22 Februari 2025. Pada penelitian ini, subjek penelitiannya adalah atlet PATRIN Jawa Timur nomor lari jarak pendek dengan total populasi 30 atlet. Sasaran penelitian ini adalah 15 atlet yang berfokus pada cabang olahraga atletik, khususnya nomor lari jarak pendek pada 400 meter.

yang akan dilakukan. Teknik analisis data yang pada penelitian ini dua alternatif metode untuk

menganalisis data, yakni dengan cara manual maupun menggunakan bantuan perangkat lunak Microsoft Excel. Sesuai dengan karakteristik data yang diperoleh, proses analisis akan mencakup penghitungan rata-rata (*mean*) serta persentase, yang akan diproses melalui aplikasi komputer. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis menggunakan pendekatan statistik deskriptif dengan mencari mean untuk menghitung rata-rata dan standart deviasi untuk menentukan simpangan baku dari tabel frekuensi, serta persentase. Selain itu, instrument penelitian yang digunakan yaitu tes kondisi fisik diantaranya sprint 30 meter, push, sit up, lari 300 meter, cooper test lari 2.4 km, sit and reach, da standing broad jump.

3. HASIL

Berdasarkan serangkaian tes dan pengukuran yang telah dilakukan, data yang diperoleh dianalisis sesuai dengan parameter yang telah ditetapkan, kemudian disesuaikan dengan tujuan utama penelitian. hasil dari setiap pengukuran dapat diuraikan sebagai berikut.

a. Push Up

Tabel 1 Hasil Tes Kekuatan Lengan (Push Up)

No	Nama	Hasil	Kategori
1	BR	30	Kurang
2	NW	22	Kurang
3	ARV	32	Kurang
4	ME	27	Kurang
5	AH	30	Kurang
6	HI	27	Kurang
7	DA	23	Kurang
8	RH	26	Kurang
9	MD	22	Kurang
10	DAH	42	Sedang
11	AAM	40	Sedang
12	MGN	25	Kurang
13	MZS	29	Kurang
14	AJH	24	Kurang
15	RHP	55	Baik

Berdasarkan hasil tes push up, mayoritas atlet tunarungu memiliki kekuatan otot lengan dalam kategori kurang, yang mana menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam program latihan.

b. Sit Up

Tabel 2 Hasil Tes Kekuatan Perut (Sit Up)

No	Nama	Hasil	Kategori
1	BR	45	Sedang
2	NW	31	Kurang
3	ARV	49	Sedang
4	ME	28	Kurang
5	AH	40	Sedang
6	HI	29	Kurang
7	DA	30	Kurang
8	RH	29	Kurang
9	MD	33	Kurang
10	DAH	46	Sedang
11	AAM	40	Sedang

12	MGN	28	Kurang
13	MZS	38	Sedang
14	AJH	36	Kurang
15	RHP	60	Baik

Berdasarkan hasil tes sit-up, mayoritas atlet tunarungu memiliki kekuatan otot perut dalam kategori kurang, yang menunjukkan perlunya peningkatan dalam program latihan.

c. Lari 30 Meter

Tabel 3 Hasil Kecepatan (Tes Lari 30 Meter)

No	Nama	Hasil	Kategori
1	BR	4.58	Sedang
2	NW	3.95	Baik
3	ARV	3.93	Baik
4	ME	3.81	Baik Sekali
5	AH	3.75	Baik Sekali
6	HI	3.94	Baik
7	DA	3.91	Baik Sekali
8	RH	3.91	Baik Sekali
9	MD	4.58	Sedang
10	DAH	3.59	Baik Sekali
11	AAM	3.62	Baik Sekali
12	MGN	4.13	Baik
13	MZS	3.85	Baik Sekali
14	AJH	4.01	Baik
15	RHP	3.33	Baik Sekali

Berdasarkan hasil tes lari 30 meter yang dilakukan pada atlet tunarungu, rata-rata waktu yang dicapai adalah 3,93 detik yang masuk dalam kategori baik, dengan mayoritas atlet memiliki kecepatan dalam kategori baik sekali.

d. Lari 300 Meter

Tabel 4 Hasil Tes Daya Tahan Aerobik (300 Meter)

No	Nama	Hasil	Kategori
1	BR	44.32	Baik
2	NW	49.51	Sedang
3	ARV	42.83	Baik
4	ME	45.84	Sedang
5	AH	44.33	Baik
6	HI	46.61	Sedang
7	DA	46.32	Sedang
8	RH	46.81	Sedang
9	MD	49.20	Sedang
10	DAH	42.63	Baik
11	AAM	42.76	Baik
12	MGN	48.15	Sedang
13	MZS	44.21	Baik
14	AJH	49.01	Sedang
15	RHP	37.01	Baik Sekali

Berdasarkan hasil tes lari 300 meter yang dilakukan pada atlet tunarungu, rata-rata waktu yang dicapai adalah 45,30 detik, dengan mayoritas atlet memiliki daya tahan anaerobik dalam kategori sedang.

e. Lari 2,4 Km (Cooper Test)

Tabel 5 Hasil Tes Daya Tahan Aerobik (Lari 2,4 Km)

No	Nama	Hasil	Kategori
1	BR	9.40	Baik Sekali

2	NW	13.41	Kurang
3	ARV	15.25	Kurang Sekali
4	ME	14.41	Kurang
5	AH	12.11	Kurang
6	HI	15.31	Kurang Sekali
7	DA	14.39	Kurang
8	RH	14.13	Kurang
9	MD	15.10	Kurang Sekali
10	DAH	10.11	Baik
11	AAM	13.21	Kurang
12	MGN	12.29	Kurang
13	MZS	11.50	Sedang
14	AJH	11.21	Sedang
15	RHP	9.50	Baik

Berdasarkan hasil *Cooper Test* 2,4 km, rata-rata waktu yang dicapai adalah 12,76 menit, dengan atlet berada dalam kategori kurang.

f. Sit and Reach

Tabel 6 Hasil Tes Fleksibilitas (Sit and Reach)

No	Nama	Hasil	Kategori
1	BR	12.2	Baik
2	NW	7.87	Kurang
3	ARV	12.6	Baik
4	ME	8.66	Kurang
5	AH	12.6	Baik
6	HI	9.45	Sedang
7	DA	8.27	Kurang
8	RH	9.84	Sedang
9	MD	11.42	Baik
10	DAH	13.39	Baik
11	AAM	12.2	Baik
12	MGN	10.24	Sedang
13	MZS	12.2	Baik
14	AJH	11.42	Baik
15	RHP	14.17	Baik Sekali

Berdasarkan hasil tes *Sit and Reach* yang dilakukan pada atlet tunarungu, mayoritas atlet masuk dalam kategori baik.

g. Standing Broad Jump

Tabel 7 Hasil Tes Daya Ledak (Standing Broad Jump)

No	Nama	Hasil	Kategori
1	BR	8.0	Baik Sekali
2	NW	7.3	Sedang
3	ARV	8.3	Baik Sekali
4	ME	7.1	Sedang
5	AH	8.2	Baik Sekali
6	HI	7.0	Kurang
7	DA	7.7	Baik
8	RH	7.1	Sedang
9	MD	7.2	Sedang
10	DAH	8.3	Baik Sekali
11	AAM	7.11	Baik
12	MGN	7.5	Sedang
13	MZS	7.10	Baik
14	AJH	7.4	Sedang
15	RHP	8.6	Baik Sekali

Berdasarkan hasil tes *Standing Broad Jump*, mayoritas atlet tunarungu memiliki daya ledak otot dalam kategori sedang.

4. PEMBAHASAN

a. Kekuatan Otot Lengan

Berdasarkan penelitian di PATRIN Jawa Timur menemukan bahwa sebagian besar atlet tunarungu memiliki kekuatan otot lengan dengan kategori "kurang" yakni 12 atlet dari 15 atlet. Dengan demikian, mayoritas atlet memerlukan peningkatan latihan kekuatan otot lengan untuk mendukung performa mereka dalam lari jarak pendek. Kekuatan otot lengan merupakan aspek krusial dalam kebugaran fisik, terutama bagi atlet yang mengandalkan tubuh bagian atas. Kekuatan ini mempengaruhi keseimbangan tubuh, efisiensi gerakan lengan, serta kontribusi terhadap kecepatan dan daya dorong saat berlari. Salah satu metode yang umum untuk mengukur kekuatan otot lengan adalah tes push-up, yang efektif dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot lengan serta bahu (Johnson & Nelson, 2013).

b. Kekuatan Otot Perut

Penelitian terhadap atlet tunarungu di PATRIN Jawa Timur menunjukkan mayoritas atlet memiliki kekuatan otot perut dalam kategori "Kurang", dengan rata-rata 37,47 sit-up, yang disebabkan oleh rendahnya motivasi dan pemahaman tentang pentingnya latihan otot inti, serta keterbatasan metode latihan yang sesuai.

Kekuatan otot perut memegang peranan penting dalam performa atlet lari jarak pendek karena membantu menjaga stabilitas tubuh, keseimbangan, dan efisiensi gerakan serta dapat diukur melalui tes sit-up (McGill, 2010). Dibandingkan dengan atlet non-tunarungu, yang berada pada kategori "Baik" (Lestari & Herdyanto, 2021), perbedaan ini mengindikasikan perlunya strategi latihan yang lebih komunikatif dan variatif untuk meningkatkan motivasi dan efektivitas latihan. Bompa & Carrera (2015) menekankan pentingnya otot inti dalam koordinasi tubuh dan efektivitas pergerakan. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh ACSM, (2018) menyarankan latihan inti dilakukan secara rutin dengan intensitas dan variasi yang tepat. Dengan demikian, dibutuhkan program latihan otot perut yang lebih terarah dan menarik, seperti sit-up, plank, dan v sit-up, guna mendukung peningkatan performa atlet tunarungu dalam lari jarak pendek.

c. Kecepatan

Hasil tes pada atlet tunarungu di PATRIN Jawa Timur menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kategori "Baik" hingga "Baik Sekali," dengan rata-rata waktu 3,93 detik. Meski demikian, masih terdapat atlet dalam kategori "Sedang," sehingga diperlukan latihan spesifik seperti sprint interval, plyometric, dan teknik start untuk meningkatkan akselerasi. Meski demikian, masih terdapat atlet dalam kategori

"Sedang," sehingga diperlukan latihan spesifik seperti sprint interval, plyometric, dan teknik start untuk meningkatkan akselerasi. Kecepatan merupakan komponen penting dalam lari jarak pendek, dipengaruhi oleh kekuatan otot, daya ledak, teknik, dan koordinasi serta dapat diukur melalui tes lari 30 meter (Bompa & Haff, 2009). Menurut pendapat Lestari & Herdyanto, (2021) mendukung pentingnya latihan terarah, disertai gizi seimbang dan disiplin, agar kecepatan maksimal dapat dicapai secara konsisten.

d. Daya Tahan Anaerobik

Daya tahan anaerobik merupakan komponen yang penting dalam lari 300 meter karena bergantung pada sistem energi glikolitik tanpa oksigen dapat diukur melalui tes lari 300 meter (Bompa & Haff, 2009), Hasil tes pada atlet tunarungu di PATRIN Jawa Timur menunjukkan rata-rata waktu 45,30 detik, dengan mayoritas berada dalam kategori "Sedang," menandakan perlunya peningkatan latihan daya tahan. Fokus latihan yang cenderung hanya pada kecepatan dan kurangnya latihan rutin menyebabkan performa belum maksimal. Menurut MacDougall dkk, (1998), daya tahan anaerobik dapat ditingkatkan melalui HIIT, sprint berulang, dan latihan kekuatan. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Lestari & Herdyanto, (2021) menekankan pentingnya program latihan yang sistematis dan bertarget, karena baik atlet tunarungu maupun non-tunarungu menunjukkan hasil serupa dalam daya tahan anaerobik. Latihan yang terstruktur akan membantu atlet mempertahankan kecepatan tinggi lebih lama dan meminimalkan penurunan performa akibat kelelahan.

e. Daya Tahan Aerobik

Daya tahan anaerobic merupakan komponen yang penting dalam sprint karena bergantung pada sistem energi glikolitik tanpa oksigen dapat diukur melalui tes lari 2,4km (Bompa & Haff, 2009). Hasil pada atlet tunarungu PATRIN Jawa Timur menunjukkan mayoritas berada dalam kategori "Sedang" dengan rata-rata waktu 45,30 detik, mencerminkan perlunya peningkatan latihan. Minimnya latihan daya tahan dan fokus yang berlebih pada kecepatan menjadi hambatan utama, sehingga program latihan yang lebih sistematis dan sesuai kebutuhan sangat diperlukan (Lestari & Herdyanto, 2021). Latihan seperti HIIT, sprint berulang, dan kekuatan otot dinilai efektif dalam meningkatkan daya tahan anaerobik yang dapat membantu atlet mempertahankan kecepatan tinggi lebih lama dan meminimalkan kelelahan (Bompa & Haff, 2009).

f. Fleksibilitas

Fleksibilitas berperan penting dalam performa lari karena mendukung efisiensi gerakan dan mencegah cedera yang dapat diukur melalui tes Sit and Reach (Alter, 2004). Hasil pada atlet PATRIN menunjukkan rata-rata 11,10 inci dan mayoritas berada dalam kategori "Baik," meskipun sebagian masih perlu peningkatan, terutama pada otot hamstring dan punggung bawah. Konsistensi dalam latihan, pemanasan, dan pendinginan sangat berpengaruh terhadap progres fleksibilitas atlet (Renaldi, 2020). Peregangan statis maupun dinamis terbukti efektif untuk meningkatkannya (Alter, 2004). Oleh karena itu, program latihan fleksibilitas yang terstruktur dan rutin sangat disarankan untuk menunjang performa optimal atlet tunarungu dalam lari.

g. Daya Ledak

Daya ledak otot tungkai sangat penting dalam lari karena berkontribusi pada akselerasi dan efisiensi langkah, dan dapat diukur melalui tes Standing Broad Jump (Komi, 2003). Hasil tes pada atlet PATRIN tunarungu menunjukkan rata-rata 7,59 feet-inci dengan mayoritas berada pada kategori "Sedang". Yang mana menandakan perlunya peningkatan kekuatan eksplosif. Kurangnya efektivitas program latihan menjadi salah satu penyebab, sehingga dibutuhkan latihan yang terstruktur dan disesuaikan dengan kondisi atlet (Lestari & Herdyanto, 2021). Sejalan dengan temuan Komi, (2003) yang menyatakan bahwa pada atlet non-tunarungu, latihan pliometrik seperti box jumps dan squat jumps terbukti meningkatkan daya ledak yang pada akhirnya mendukung performa optimal dalam lari jarak pendek.

h. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang kecil yaitu 15 atlet. Selain itu, belum adanya standar fisik khusus bagi atlet tunarungu, serta pendekatan deskriptif kuantitatif yang belum menggali faktor psikologis atau sosial, sehingga hasilnya bersifat eksploratif dan belum dapat digeneralisasi. Efektivitas program latihan yang bervariasi, hambatan komunikasi dengan pelatih, pola latihan yang tidak konsisten, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, sarana olahraga, pola hidup, dan asupan gizi juga turut memengaruhi kondisi fisik atlet, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan metode lebih kompleks dan sampel lebih besar untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

i. Penelitian

Implikasi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembinaan atlet tunarungu perlu difokuskan pada peningkatan aspek kondisi fisik seperti daya tahan anaerobik melalui latihan

interval intensitas tinggi. Penguatan otot inti dan lengan dengan latihan beban yang disesuaikan, pengembangan daya ledak otot melalui latihan plyometric dan eksplosif, serta peningkatan fleksibilitas untuk mencegah cedera. Dengan demikian melalui pendekatan pelatihan yang terarah dan sesuai karakteristik atlet tunarungu, performa dan prestasi mereka dapat berkembang secara optimal.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Profil Kondisi Fisik atlet tunarungu pada cabang olahraga lari jarak pendek dapat disimpulkan bahwa:

- a. Profil kekuatan otot lengan atlet masih tergolong rendah, yang dapat mengurangi efisiensi ayunan lengan yang merupakan faktor penting dalam teknik berlari
- b. Profil kekuatan otot perut atlet berada dalam kategori kurang, yang dapat mempengaruhi stabilitas inti tubuh, yang berdampak pada keseimbangan dan efisiensi gerakan saat berlari
- c. Profil kecepatan atlet berada pada kategori baik hingga sangat baik, menunjukkan bahwa kemampuan akselerasi sangat bagus karena merespons isyarat visual, sehingga reaksi start menjadi fokus dan lebih cepat
- d. Profil daya tahan anaerobik atlet berada pada kategori sedang, yang berarti kemampuan mempertahankan kecepatan tinggi dalam waktu singkat masih terbatas
- e. Profil daya tahan aerobik atlet berada pada kategori kurang yang dapat berdampak pada penurunan performa pada latihan atau pertandingan yang berdurasi Panjang
- f. Profil fleksibilitas atlet secara umum berada pada kategori baik, namun masih perlu ditingkatkan untuk mendukung rentang gerak yang maksimal dan mencegah cedera
- g. Profil daya ledak atlet berada pada kategori sedang yang dapat menghambat akselerasi awal dan mengurangi efektivitas dorongan saat start, yang sangat krusial dalam lari jarak pendek

Meskipun atlet tunarungu menunjukkan keunggulan dalam kecepatan, masih terdapat beberapa aspek fisik yang perlu ditingkatkan agar performa mereka lebih kompetitif. Dengan pembinaan yang lebih terarah serta program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik mereka, diharapkan atlet tunarungu dapat berkompetisi secara lebih optimal dalam cabang olahraga lari jarak pendek.

Saran yang diberikan pada penelitian ini diantaranya:

- a. Pelatih diharapkan dapat menyusun program latihan yang lebih terstruktur dan berbasis data hasil tes kondisi fisik atlet. Program latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet, terutama dalam meningkatkan daya tahan aerobik, daya tahan anaerobik, kekuatan otot lengan dan perut, serta daya ledak untuk menunjang performa optimal dalam lari jarak pendek. Selain itu, pelatih juga diharapkan memiliki kemampuan dalam memahami dan menggunakan bahasa isyarat dengan baik sebagai bentuk komunikasi yang efektif dengan atlet tunarungu. Pemahaman bahasa isyarat yang baik akan membantu menciptakan interaksi yang lebih inklusif, memperkuat hubungan antara pelatih dan atlet, serta memudahkan penyampaian instruksi teknis selama proses latihan.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur bagi atlet untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan kondisi fisiknya. Atlet diharapkan dapat lebih disiplin dalam menjalankan program latihan dan meningkatkan aspek-aspek yang masih kurang agar dapat mencapai performa terbaik dalam pertandingan.
- c. Organisasi PATRIN diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam menyusun kebijakan pembinaan atlet tunarungu, khususnya dalam cabang olahraga atletik. Diharapkan adanya dukungan fasilitas latihan yang lebih baik serta program pembinaan yang berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas limpahan rahmat, taufik serta hidayahnya serta Shalawat dan salam tetap tercurah limpahkan kepada Nabi agung Muhammad Shallallahu alaihi Wasallam sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik Perkumpulan Atlet Tunarungu Indonesia (PATRIN) Pada Cabang Olahraga Atletik Lari Jarak Pendek".

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa adanya bantuan dan saran dari berbagai pihak, maka dari itu pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, kepada:

1. Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes. Selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya
2. Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
3. Dr. Or. Muhammad, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
4. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu memberikan arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini sehingga dapat selesai baik dan tepat waktu.
5. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
6. Orang tua yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan do'a sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Terima kasih kepada diri saya sendiri dan teman-teman saya yang telah membantu menyelesaikan penyusunan skripsi.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah mendukung dalam skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

7. DAFTAR RUJUKAN

- Alter, M. J. (2004). *Science of Flexibility* Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Hermanto. 2020. "Efforts to Improve 50 Meter Short Distance Learning Outcomes through Estafet Game in Class v Mi State 01 Ogan Ilir Academic Year 2019/2020." Seminar Nasional Olahraga Universitas PGRI Palembang Vol. 2 No.:342-50.
- Johnson, B. L., & Nelson, J. K. (2013). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Macmillan.
- Komi, P. V. (2003). *Strength and Power in Sport*. Blackwell Science.
- Lestari, Yuni Eka, and Yonny Herdyanto. 2021. "Analisis Hasil Tes Fisik Atlet Sprint Tc Khusus Jawa Timur Tahun 2019." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4 (4): 102-13.

- MacDougall, J. D., Wenger, H. A., & Green, H. J. (1998). *Physiological Testing of the High-Performance Athlete*. Human Kinetics.
- Maria Theodora, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya. 2019. "Profil Kondisi Fisik Atlet Putera Floorball Indonesia Dalam Persiapan Sea Games Xxx Philipines" 70.
- McGill, S. M. (2010). *Ultimate Back Fitness and Performance*. Backfitpro Inc.
- Nabila, Risma, and nining widyah Kusnanik. 2021. "Profil Kondisi Fisik Atet Hockey Putri Papua Barat Di Ajang PON XX 2021." *Jurnal Prestasi Olahraga* 5 (5): 68-72.
- Wedut, and Oce Wiriawan. 2020. "Profil Kondisi Fisik Atletik Sprinter Jatim Tahun2019 - 2020 Wedut *, Oce Wiriawan." *Sport Science and Health* 4 (7): 71-76.