



## Performa Kondisi Fisik Atlet Pelatprov Provinsi Lampung Menuju PON Papua 2020

Dwi Priyono<sup>1</sup>, Fransiskus Nurseto<sup>2</sup>, Suwarli<sup>3</sup>, Ardian Cahyadi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Lampung, KONI Lampung

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Oktober 2020

Disetujui November 2020

Dipublikasikan Desember  
2020

*Keywords:* Peforma,  
Kondisi Fisik, Atlet,  
PON

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kondisi kardiovaskular dan kekuatan atlet Pelatihan Provinsi Lampung yang akan berlaga pada Prakuifikasi PON XX Papua 2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran. Penelitian survai merupakan penelitian yang biasa dilakukan untuk subyek penelitian yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian dilangsungkan. Dari hasil penelitian didapat bahwa kondisi fisik atlet yang mengikuti pelatihan provinsi (Pelatprov) dalam kategori “sedang” (56%), sedangkan atlet yang dalam kategori “Baik Sekali” (1%), kategori “Baik” (39%), dan kategori kurang (4%). Simpulan penelitian ini bahwa atlet pelatihan provinsi (Pelatprov) dalam kategori “Sedang”. maka kepada pelatih hendaknya segera membenahi pelaksanaan latihan yang sudah dilakukan, sehingga akan menghasilkan kardiovaskular dan kekuatan yang baik serta memperhatikan faktor- faktor yang mendukung, sehingga dengan kardiovaskular dan kekuatan yang baik mereka lebih siap dalam mengikuti prakuifikasi PON XX tahun 2020 di Papua.

### Abstract

*This study aims to look at the extent of cardiovascular conditions and strength of Lampung Province Training athletes who will compete in the PON XX Papua 2020 Prequalification. The method used in this study uses test and measurement methods. Survey research is research that is commonly done for many research subjects, intended to gather opinions or information about the status of symptoms at the time the research is conducted. From the results of the study it was found that the physical condition of athletes who took provincial training (Pelatprov) was in the category of "moderate" (56%), while athletes were in the category of "Very Good" (1%), the category of "Good" (39%), and the category less (4%). The conclusion of this study is that the provincial training athletes (Pelatprov) are in the "Medium" category. then the trainer should immediately improve the implementation of the exercises that have been carried out, so that it*

---

*will produce cardiovascular and good strength and pay attention to the factors that support, so that with good cardiovascular and strength they are better prepared to participate in the pre-qualification of the 2020 PON XX in Papua.*

---

E-mail: [dwiprivono\\_koni@yahoo.com](mailto:dwiprivono_koni@yahoo.com)<sup>1</sup>  
[setobabe@yahoo.co.id](mailto:setobabe@yahoo.co.id)<sup>2</sup>  
[Suarli@fkip.unila.ac.id](mailto:Suarli@fkip.unila.ac.id)<sup>3</sup>  
[ardian.cahyadi@fkip.unila.ac.id](mailto:ardian.cahyadi@fkip.unila.ac.id)<sup>4</sup>

ISSN 2656-5994 (online)  
ISSN 2656-5986 (cetak)

## PENDAHULUAN

Tidak terasa PON XX Papua tinggal satu tahun kedepan, segala sesuatu yang berkaitan dengan keikutsertaan kontingen Lampung dipersiapkan, mulai dari pendanaan, sarana dan prasarana, akomodasi sampai persiapan fisik dan psikis seluruh atlet setiap cabang yang telah mengikuti babak Pra Kualifikasi PON XX yang berkompetisi secara sehat dan sportif, mengukir prestasi, membela dan mengharumkan nama Provinsi Lampung dengan usaha maksimal mencapai prestasi.

Tentu saja prestasi yang diraih merupakan hasil kerja keras yang dilakukan secara *continue* dan berkala yang di program secara sistematis untuk meraih prestasi yang maksimal. Dengan persiapan yang matang dan waktu yang cukup lama untuk proses berlatih hingga pelaksanaan PON XX Papua diharapkan atlet dapat berprestasi secara maksimal untuk membela Daerah meraih medali melebihi perolehan pada PON XIX Jawa Barat tahun 2016.

Untuk mencapai hal tersebut banyak faktor yang berpengaruh seperti dukungan IPTEK, sarana dan prasarana, motivasi, bakat, uji coba dan kualitas pelatih (Bompa & Haff, 2009). Tidak jarang dalam menyiapkan

prestasi yang optimal itu dilibatkan sejumlah pakar dari berbagai disiplin ilmu, seperti dokter, psikolog olahraga, ahli gizi, sarjana ilmu kepelatihan, dan *sport science*.

Semua persiapan yang dilakukan pada hakikatnya saling terkait, saling kuat menguatkan, dan merupakan mata rantai yang tidak boleh terputus. Persiapan fisik atlet merupakan hal yang penting dilakukan, mengingat pada PON XX Papua nanti selain teknik, taktik dan strategi serta kondisi psikis yang sempurna, juga harus ditunjang dengan kondisi fisik yang prima. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet PON XX Provinsi Lampung, maka perlu dilakukan tes fisik pada atlet, guna mengetahui sejauh mana kesiapan fisik mereka sebelum terjun kegelanggang PON XX Papua.

Adapun yang menjadi dasar analisis dan tinjauan pengujian tes fisik ini adalah komponen-komponen fisik secara umum. Terdapat 2 (dua) komponen fisik yang menjadi dasar analisis tes fisik atlet PON XX Provinsi Lampung. 2 komponen fisik tersebut antara lain : 1) Kekuatan, 2) Daya tahan jantung dan paru-paru (kardiovaskular).

Latihan kondisi fisik yang terdiri dari 2 komponen fisik tersebut di atas, memegang

peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet yang akan menghadapi suatu pertandingan. Jika latihan kondisi fisik dilakukan dengan perencanaan yang terprogram dengan baik maka akan ada peningkatan kualitas kondisi fisik tubuh, (Chan, 2012) yaitu :

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi, kerja jantung dan paru-paru.
2. Peningkatan komponen fisik yaitu kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, power, dan komponen-komponen fisik lainnya.
3. Efisiensi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Respon yang cepat dari tubuh terhadap suatu aktifitas gerak yang harus dilakukan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4) menyatakan, “daya tahan jantung-paru adalah kemampuan jantung-paru mensuplai oksigen untuk kerja otot jangka waktu yang lama.” Seseorang yang memiliki daya tahan jantung-paru baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Misalnya, pada saat naik tangga dari lantai dasar hingga lantai 3 tidak akan terengah-engah secara berlebihan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 35) menyatakan, “kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha, misalkan kemampuan otot lengan mengikat kursi.” Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam

waktu lama, misalnya kemampuan otot lengan dan tungkai untuk memindahkan kursi dari suatu tempat ke tempat lain yang cukup jauh.

Menurut Sukadiyanto (2002:91) mengemukakan bahwa, “pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan.” Pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler atau tahanan beban luar dan beban dalam. Tingkat kekuatan diantaranya dipengaruhi oleh keadaan, panjang pendeknya otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik tumpu, tingkat kelelahan, jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot, (Sukadiyanto 2011:91).

Secara umum kondisi fisik atlet memiliki 5 kriteria yaitu : kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali. Idealnya seorang atlet harus mencapai tahapan baik sekali. Untuk mencapai tahapan yang baik sekali, tentunya harus didukung oleh suatu program latihan fisik yang terencana dengan baik. Latihan-latihan fisik yang dilakukan harus sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Setiap cabang olahraga memiliki kebutuhan kondisi fisik yang berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya. Sebagai contoh kebutuhan fisik cabang bola basket berbeda dengan cabang panahan, cabang olahraga angkat besi berbeda dengan cabang olahraga dayung. Begitu juga dengan cabang olahraga lainnya.

Pelatih cabang olahraga harus memiliki pengetahuan yang baik tentang teori-teori yang berhubungan dengan kondisi fisik dan mampu memberikan latihan-latihan kondisi fisik yang benar terhadap atlet-atlet cabang olahraga yang dilatihnya, sehingga sasaran latihan fisik yang ingin ditingkatkan dapat tercapai. Dari latar belakang masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, “Bagaimanakah kondisi fisik kekuatan dan kardiovaskular atlet Pelatihan Provinsi Lampung yang akan berlaga pada Prakualifikasi PON XX Papua 2020?”

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis dan Desain Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2003:330) penelitian survai merupakan penelitian yang biasa dilakukan untuk subyek penelitian yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian dilangsungkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Peforma fisik atlet Pelatihan Provinsi Lampung yang akan berlaga pada PON XX Papua 2020.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Pelatihan Provinsi Lampung yang akan berlaga pada Prakualifikasi PON XX Papua 2020.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2003: 135) adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instrumen dalam penelitian adalah tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran yang dilakukan meliputi, kekuatan otot dengan menggunakan *pull and push dynamometer*, *leg dynamometer*, dan Tes Lari Multi Tahap (*Bleep Test*).

### **Teknik Analisis Data**

Apabila data setiap masing-masing tes telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Analisis kuantitatif adalah analisis yang berbasis pada kerja hitung-menghitung angka (Suharsimi Arikunto, 2010:282). Kemudian data hasil dari masing-masing tes dapat diambil suatu kesimpulan. Menghitung persentase digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

f : Jumlah kategori

N : Jumlah keseluruhan Atlet

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

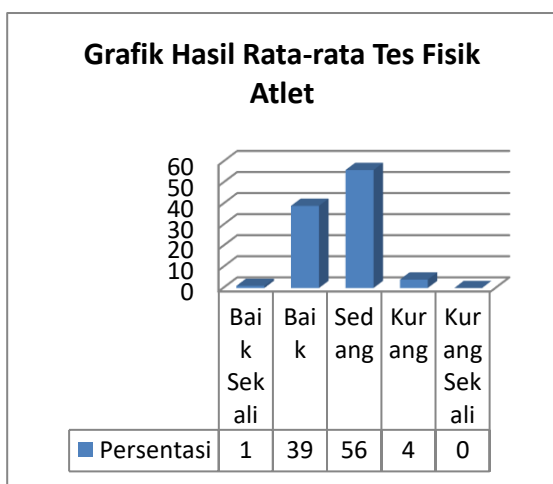
Dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga atlet Lampung untuk menghadapi PON XX yang akan dilaksanakan di Papua pada tahun 2020 mendatang, peneliti mengadakan tes fisik untuk para atlet yang akan melaksanakan Prakualifikasi pada

persiapan atlet seluruh cabang olahraga dalam rangka menghadapi PON XX Papua 2020.

Dari data tes fisik yang telah diadakan, didapat nilai rata-rata sebagai berikut:

- a. Kategori Baik Sekali : 1 %
- b. Kategori Baik : 39 %
- c. Kategori Sedang : 56 %
- d. Kategori Kurang : 4 %
- e. Kategori Kurang Sekali : 0 %

Berikut disajikan dengan grafik diagram batang :



Dari hasil evaluasi tes fisik ini dapat disimpulkan bahwa atlet Lampung masuk dalam kategori “SEDANG”. Idealnya fisik seorang atlet harus dalam kategori “BAIK” untuk mencapai prestasi, lebih baik lagi apabila fisik atlet dalam kategori ”BAIK SEKALI”

**Pembahasan**

Dari hasil tes fisik menunjukkan ternyata belum sepenuhnya pelaksanaan Pelatihan Jangka Panjang ini berjalan lancar karena untuk memenuhi suatu target prestasi, perlu

dilakukan suatu latihan-latihan agar seorang atlet harus berada dalam suatu kondisi dan tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala tekanan-tekanan yang akan timbul dalam perlombaan. Setelah atlet mencapai tingkat kekuatan yang baik untuk menghadapim musim-musim berikutnya. Latihan-latihan kekuatan tersebut harus tetap dilanjutkan selama musim dekat perlombaan, meskipun tidak seintensif seperti sebelumnya, maksudnya adalah agar tingkat kekuatan dapat tetap dipertahankan selama musim dan latihan tersebut.

Dalam hal ini, pemerintah mengadakan suatu pemusatan latihan yaitu tempat persiapan atlet untuk berlatih guna menghadapi suatu *event* pertandingan. Pada pemusatan latihan, segala hal yang berkaitan dengan latihan sudah tersedia, sehingga atlet dan pelatih tinggal menjalankan program latihannya. Selain itu dengan menu yang seimbang, atlet akan mampu melakukan latihan dengan baik, apalagi didukung sarana dan prasarana olahraga yang cukup memadai serta ditunjang dokter olahraga yang cukup.

Untuk mengetahui berhasil tidaknya suatu latihan perlu adanya tes dan pengukuran, karena dengan tes dan pengukuran prestasi dapat diketahui atau diprediksi apakah latihan sudah berjalan dengan baik atau adakah peningkatan maupun penurunan dalam latihan tersebut. Dalam hal ini sudah dapat diketahui bahwa kardiovaskular dan kekuatan atlet Pelatihan Jangka Panjang tahun 2019 untuk menuju PON XX Tahun 2020 di Papua masih dalam

kategori sedang. Untuk itu diperlukan suatu usaha untuk meningkatkan kardiovaskular dan kekuatan agar nantinya para atlet sebelum mereka terjun dalam ajang Prakuualifikasi, untuk persiapan atlet seluruh cabang olahraga dalam rangka menghadapi PON XX Papua 2020.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan bahwa “Kardiovaskular dan Kekuatan atlet Pelatihan Provinsi yang akan berlaga pada Prakuualifikasi PON XX Papua Tahun 2020 dalam kategori sedang”.Setiap atlet dalam pelaksanaan tes hendaknya melaksanakan secara optimal, sebab hasil tes tersebut dapat digunakan sebagai pengambil kebijakan selanjutnya untuk meningkatkan prestasi atlet. Pelatih hendaknya segera membenahi pelaksanaan latihan yang sudah dilakukan, sehingga akan menghasilkan kekuatan yang baik serta memperhatikan faktor-faktor yang mendukung, sehingga dengan kekuatan yang baik diharapkan prestasi atlet meningkat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2003). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. In Champaign, Ill. : Human Kinetics;
- Chan, F. (2012). *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. Cerdas Sifa.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Krevitz, Len. (2001) *Panduan Lengkap Buger Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudhistira.
- Puskesmasrek. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli, Lutan. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK atau IKIP.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sunaryo Basuki. (1979). *Atletik II*. Jakarta: Pertja Offset.
- Ujonath, Ehaag R. Krempel. (1987). *Atletik I*. Jakarta: Rosda Jaya Putra Offset.