

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PORDA KATEGORI BELADIRI DI KOTA BEKASI TAHUN 2016

Apta Mylsidayu¹
Universitas Islam “45” Bekasi, Indonesia
mysidayu@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis kondisi fisik atlet PORDA Kategori Beladiri di Kota Bekasi tahun 2016, dan mengevaluasi hasil latihan fisik yang diberikan oleh pelatih cabang olahraga beladiri. Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan pengukuran. Populasi penelitian adalah atlet PORDA kategori beladiri di Kota Bekasi yang berjumlah 224 atlet (11 cabang olahraga). Teknik *sampling* yang digunakan adalah *incidental sampling* yakni atlet yang datang pada saat pelaksanaan tes dengan jumlah sampel sebanyak 78 atlet. Instrumen penelitian meliputi: (1) tes fleksibilitas dengan *flexion of trunk test*, (2) tes power tungkai dengan *vertical jump test*, (3) tes power lengan dengan *two hand medicine ball put test*, (4) tes kelincihan dengan *shuttle run test*, (5) tes kecepatan dengan *sprint 50 metre test*, (6) tes kekuatan otot lengan dengan *hand dynamometre test*, (7) tes kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometre test*, (8) tes daya tahan otot perut dengan *sit ups test*, (9) tes daya tahan otot lengan dengan *push ups test*, (10) tes daya tahan otot punggung dengan *back lifts test*, (11) tes daya tahan otot tungkai dengan *squat jumps test*, dan tes daya tahan kardiorespirasi dengan *beep test*. Teknik analisis data yang dilakukan terdiri atas: (1) uji normalitas, (2) uji homogenitas, dan (3) deskripsi data dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik seluruh atlet beladiri PORDA Kota Bekasi tahun 2016 dalam kategori sempurna tidak ada, kategori sangat baik sebanyak 8 atlet (10.3%), kategori baik sebanyak 55 atlet (70.5%), kategori cukup sebanyak 15 atlet (19.2%), dan kategori kurang tidak ada.

Kata kunci: kondisi fisik, atlet beladiri.

Suatu kenyataan yang tak bisa dipungkiri bahwa olahraga, khususnya olahraga prestasi adalah arena dengan sifat kompetitif yang sangat tinggi. Prestasi memiliki nilai kebanggaan baik atas diri sendiri, kelompok maupun negara (Kemenpora, 2010: 60). Prestasi olahraga merupakan aktualisasi dari hasil akumulasi dari latihan ditampilkan sesuai dengan kemampuan atlet.

Pencapaian prestasi tinggi atau maksimal bisa terwujud apabila mencakup seluruh unsur yang mendukung prestasinya, tidak boleh hanya menekankan pada salah satu unsur saja. Untuk mencapai performa maksimal, atlet harus berlatih keras dan rajin. Bompa & Carrera (2015: 1) mengatakan “*Success in any arena is usually the result of planing, hadwork, and commitment, and athletic training is no exception. All succesful*

¹ Apta Mylsidayu; Dosen Prodi PJKR FKIP Universitas Islam 45 Bekasi.

have followed a well-design, long term training program over several years.” Artinya, sukses di setiap arena pertandingan biasanya merupakan hasil dari perencanaan, kerja keras, komitmen, dan latihan atlet. Semua kesuksesan tersebut mengikuti dengan baik perencanaan dan program pelatihan jangka panjang selama beberapa tahun.

Dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga, maka diperlukan data dan informasi mengenai perkembangan para atlet PORDA di Kota Bekasi, termasuk cabang olahraga/ kategori beladiri. Salah satu data dan informasi perkembangan para atlet PORDA kategori beladiri di Kota Bekasi adalah kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan landasan paling dasar dalam melatih. Banyak Pelatih beladiri PORDA KONI Bekasi memiliki lisensi baik tingkat nasional mau pun internasional, serta tidak ada keraguan bahwa para pelatih pasti dapat membuat berbagai macam latihan fisik.

Sejalan dengan itu, pelatihan fisik merupakan kegiatan pelatihan yang sistematis, dalam jangka panjang ditingkatkan secara bertahap dan secara individual yang ditujukan untuk pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk memenuhi tuntutan dari pertandingan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya, artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (Ika Rudi Mahendra, Sugiyanto, dan Kiyatno, 2014, 3). Dalam latihan fisik, pelaksanaannya lebih difokuskan pada proses pembinaan atlet kondisi fisik secara keseluruhan, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dianggap sebagai elemen penting dalam proses pelatihan untuk mencapai prestasi tertinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke tingkat tertinggi. Hal ini sesuai dengan Johansyah Lubis (2013: 11) yang menyatakan tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja atlet. Simpulannya, latihan fisik adalah proses berulang dan progresif dalam mengembangkan kemampuan biomotor untuk mencapai target yang diinginkan. Kondisi fisik dalam penelitian ini meliputi; daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, dan fleksibilitas.

Menurut Bompa (2000: 149) daya tahan adalah kemampuan untuk mempertahankan aktivitas fisik dalam waktu yang lama atau lebih dari satu menit.

Adapun tujuan dari latihan daya tahan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas kerja berlangsung, di mana kelelahan yang terjadi tersebut dapat berupa fisik atau psikis. Adapun daya tahan yang dibutuhkan oleh atlet beladiri adalah daya tahan otot (perut, lengan, punggung, dan tungkai), serta daya tahan kardiorespirasi.

Kekuatan diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan (Sukadiyanto, 2005: 81). Dengan kekuatan otot yang memadai seseorang akan terhindar dari kemungkinan cedera (Widiastuti, 2011: 76). Kekuatan yang dibutuhkan oleh atlet beladiri adalah kekuatan otot tungkai, dan otot lengan.

Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar dasar biomotor yang sangat penting yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga, termasuk beladiri. Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat/sesingkat mungkin (Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, 2011: 116).

Selanjutnya, Harsono (1988: 176) menyatakan *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Individu yang mempunyai *power* adalah orang yang memiliki derajat kekuatan otot yang tinggi, derajat kecepatan yang tinggi, dan derajat yang tinggi dalam keterampilan menggabungkan kecepatan dan kekuatan. Adapun *power* yang dibutuhkan oleh atlet beladiri adalah power lengan dan tungkai.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Diperkuat oleh Johansyah Lubis (2013: 95) yang menyatakan kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 184) fleksibilitas adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan aktifitas tubuh dengan penguluran tangan yang seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamentligamen di sekitar persendian.

Selanjutnya, keberhasilan pelatih dalam pelatihan fisik adalah terjadinya peningkatan fisik sebelum dan setelah diberi *treatment*. Peningkatan kemampuan atlet biasanya diukur melalui tes dan pengukuran. Namun, masih ada beberapa pelatih yang hanya menebak bahwa atlet tersebut telah meningkat tanpa diukur secara ilmiah.

Tes dan pengukuran merupakan proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. Hasil dari tes dan pengukuran berupa kuantitatif dari jarak, waktu, jumlah, dan ukuran dan lain-lain dinyatakan dalam bentuk angka yang dapat diolah secara statistik. Artinya, tes dan pengukuran adalah suatu alat untuk mengumpulkan data tentang apa yang ingin dicapai. Adapun manfaat dari tes dan pengukuran fisik atlet meliputi: (1) bantuan pelatih untuk menilai atlet, (2) bantuan pelatih obyektif untuk mengukur kemajuan latihan, (3) membantu pelatih dalam menentukan keberhasilan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, (4) membantu pelatih dalam menilai metode yang berbeda dari pelatihan fisik, (5) sebagai alat untuk menentukan pencapaian fisik atlet yang menonjol, (6) bantuan pelatih untuk mengelompokkan atlet untuk tujuan pelatihan, dan (7) memungkinkan pelatih untuk mengevaluasi diri mereka sendiri di proses pelatihan yang efektif.

Selanjutnya, untuk menentukan keberhasilan metode latihan fisik para pelatih beladiri, maka diperlu suatu tes dan pengukuran fisik bagi atlet. KONI Kota Bekasi telah melakukan tes fisik secara bersamaan. Tujuannya adalah untuk mengetahui dan menganalisis kondisi fisik atlet PORDA kategori Beladiri di Kota Bekasi pada tahun 2016, dan untuk mengevaluasi hasil latihan fisik yang telah diberikan oleh pelatih.

METODE

Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan pengujian dan pengukuran. Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian (Suchman, 1967; Nazir, 2011: 84). Populasi penelitian adalah atlet PORDA kategori beladiri di Kota Bekasi yang berjumlah 224 atlet (11 cabang olahraga). Teknik *sampling* yang digunakan adalah *incidental sampling* yakni atlet yang datang pada saat pelaksanaan tes dengan jumlah sampel sebanyak 78 atlet, terdiri atas: 10 atlet anggar, 5 atlet gulat, 8 atlet judo, 18 atlet karate, 6 atlet muaythai, 11 atlet taekwondo, 9 atlet tarung drajat, 8 atlet tinju, dan 3 atlet wushu.

Instrumen penelitian adalah alat yang dipilih dan digunakan dalam pengumpulan data untuk kegiatan ini menjadi sistematis dan mudah (Suharsimi Arikunto, 2007: 101). Adapun tes kondisi fisik yang diberikan terdiri atas 12 tes, meliputi: (1) tes fleksibilitas dengan *flexion of trunk test*, (2) tes power tungkai dengan *vertical jump test*, (3) tes power lengan dengan *two hand medicine ball put test*, (4) tes kelincahan dengan *shuttle*

run test, (5) tes kecepatan dengan *sprint 50 metre test*, (6) tes kekuatan otot lengan dengan *hand dynamometre test*, (7) tes kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometre test*, (8) tes daya tahan otot perut dengan *sit ups test*, (9) tes daya tahan otot lengan dengan *push ups test*, (10) tes daya tahan otot punggung dengan *back lifts test*, (11) tes daya tahan otot tungkai dengan *squat jumps test*, dan tes daya tahan kardiorespirasi dengan *beep test*.

Teknik analisis data yang dilakukan terdiri atas: (1) uji normalitas, (2) uji homogenitas, dan (3) deskripsi data dengan persentase yang digunakan untuk mendeskripsikan variabel penelitian. Secara keseluruhan, untuk menentukan tingkat kondisi fisik atlet dilakukan dengan cara: (1) menjumlahkan skor nilai konversi untuk setiap komponen dari kondisi fisik, (2) hasilnya kemudian dinilai berdasarkan norma kondisi fisik atlet seperti pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1.

Norma kondisi fisik KONI Kota Bekasi

(Sumber: Koni Bekasi, 2016: 18)

Rentang skor	Kategori
4.1 - 5.0	Sempurna
3.1 - 4.0	Sangat Baik
2.1 - 3.0	Baik
1.1 - 2.0	Cukup
0-0 - 1.0	Kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah pertama yang dilakukan untuk menentukan apakah atau tidak hasil normal masing-masing, penulis melakukan uji data uji normalitas dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2.

Hasil Uji Normalitas dengan *kolmogorov-smirnov test*

No.	Test	<i>kolmogorov-smirnov</i>	<i>Asymp.sig.</i>	keterangan
1.	<i>flexion of trunk test</i>	0.66	0.05	Normal
2.	<i>two hand medicine ball put test</i>	0.42		Normal

3.	<i>vertical jump test</i>	0.87		Normal
4.	<i>shuttle run test</i>	0.72		Normal
5.	<i>sprint 50 metre test</i>	0.81		Normal
6.	<i>hand dynamometre test</i>	0.43		Normal
7.	<i>leg dynamometre test</i>	0.50	0.05	Normal
8.	<i>sit ups test</i>	0.14		Normal
9.	<i>push ups test</i>	0.25		Normal
10.	<i>back lifts test</i>	0.41		Normal
11.	<i>squat jumps test</i>	0.89		Normal
12.	<i>beep test</i>	0.33		Normal

Berdasarkan tabel di atas, uji normalitas menggunakan uji kolmogrov-Smirnov, kriteria uji sebagai berikut: (1) signifikan $> 0,05$, maka distribusi normal data, dan (2) signifikan $< 0,05$, maka data tidak terdistribusi normal. Pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikan lebih dari $> 0,05$. Artinya, data dari dua belas tes berdistribusi normal.

Uji homogenitas digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (Joko Sulisty, 2010: 52). Data yang dihitung adalah kelompok laki-laki dan perempuan, hasilnya diperoleh nilai sebesar 0.23, karena p value (sig.) > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa variansi pada tiap kelompok data adalah sama (homogen). Selanjutnya, dilakukan analisis berdasarkan cabang olahraga yang terpapar pada tabel 3-11 berikut ini.

Tabel 3.

Cabang olahraga wushu

Rentang skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
4.1 - 5.0	0	0	Sempurna
3.1 - 4.0	0	0	Sangat Baik
2.1 - 3.0	2	66.7	Baik
1.1 - 2.0	1	33.3	Cukup
0-0 - 1.0	0	0	Kurang
Total	3	100	

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa kondisi fisik atlet cabang olahraga wushu PORDA Kota Bekasi dalam kategori baik sebanyak 2 atlet (66.7%), dan kategori cukup sebanyak 1 atlet (33.3%), dan sisanya kategori sempurna, sangat baik, dan kurang tidak ada.

Tabel 4.
Cabang olahraga tinju

Rentang skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
4.1 - 5.0	0	0	Sempurna
3.1 - 4.0	0	0	Sangat Baik
2.1 - 3.0	8	100	Baik
1.1 - 2.0	0	0	Cukup
0-0 - 1.0	0	0	Kurang
Total	8	100	

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa kondisi fisik atlet cabang olahraga tinju PORDA Kota Bekasi dalam kategori baik sebanyak 8 atlet (100%), sisanya kategori sempurna, sangat baik, cukup, dan kurang tidak ada.

Tabel 5.
Cabang olahraga tarung drajat

Rentang skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
4.1 - 5.0	0	0	Sempurna
3.1 - 4.0	0	0	Sangat Baik
2.1 - 3.0	4	44.4	Baik
1.1 - 2.0	5	55.6	Cukup
0-0 - 1.0	0	0	Kurang
Total	9	100	

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa kondisi fisik atlet cabang olahraga tarung drajat PORDA Kota Bekasi dalam kategori baik sebanyak 4 atlet (44.4%), dan kategori cukup sebanyak 5 atlet (55.6%), sisanya kategori sempurna, sangat baik, dan kurang tidak ada.

Tabel 6.
Cabang olahraga taekwondo

Rentang skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
4.1 - 5.0	0	0	Sempurna
3.1 - 4.0	0	0	Sangat Baik
2.1 - 3.0	6	54.5	Baik
1.1 - 2.0	5	45.5	Cukup
0-0 - 1.0	0	0	Kurang
Total	11	100	

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa kondisi fisik atlet cabang olahraga taekwondo PORDA Kota Bekasi dalam kategori baik sebanyak 6 atlet (54.5%), kategori cukup sebanyak 5 atlet (45.5%), dan sisanya kategori sempurna, sangat baik, dan kurang tidak ada.

Tabel 7.
Cabang olahraga muaythai

Rentang skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
4.1 - 5.0	0	0	Sempurna
3.1 - 4.0	0	0	Sangat Baik
2.1 - 3.0	5	83.3	Baik
1.1 - 2.0	1	16.7	Cukup
0-0 - 1.0	0	0	Kurang
Total	6	100	

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa kondisi fisik atlet cabang olahraga muaythai PORDA Kota Bekasi dalam kategori baik sebanyak 5 atlet (83.3%), kategori cukup sebanyak 1 atlet (16.7%), dan sisanya kategori sempurna, sangat baik, dan kurang tidak ada.

Tabel 8.
Cabang olahraga karate

Rentang skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
4.1 - 5.0	0	0	Sempurna

3.1 - 4.0	4	22.2	Sangat Baik
2.1 - 3.0	14	77.8	Baik
1.1 - 2.0	0	0	Cukup
0-0 - 1.0	0	0	Kurang
Total	18	100	

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa kondisi fisik atlet cabang olahraga karate PORDA Kota Bekasi dalam kategori sangat baik sebanyak 4 atlet (22.2%), kategori baik sebanyak 14 atlet (77.8%), sisanya kategori sempurna, cukup, dan kurang tidak ada.

Tabel 9.

Cabang olahraga judo

Rentang skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
4.1 - 5.0	0	0	Sempurna
3.1 - 4.0	3	37.5	Sangat Baik
2.1 - 3.0	5	62.5	Baik
1.1 - 2.0	0	0	Cukup
0-0 - 1.0	0	0	Kurang
Total	8	100	

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa kondisi fisik atlet cabang olahraga judo PORDA Kota Bekasi dalam kategori sangat baik sebanyak 3 atlet (37.5%), kategori baik sebanyak 5 atlet (62.5%), dan sisanya kategori sempurna, cukup, dan kurang tidak ada.

Tabel 10.

Cabang olahraga gulat

Rentang skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
4.1 - 5.0	0	0	Sempurna
3.1 - 4.0	0	0	Sangat Baik
2.1 - 3.0	3	60	Baik
1.1 - 2.0	2	40	Cukup
0-0 - 1.0	0	0	Kurang
Total	5	100	

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa kondisi fisik atlet cabang olahraga gulat PORDA Kota Bekasi dalam kategori baik sebanyak 3 atlet (60%), kategori cukup sebanyak 2 atlet (40%), sisanya kategori sempurna, sangat baik, dan kurang tidak ada.

Tabel 11.

Cabang olahraga anggar

Rentang skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
4.1 - 5.0	0	0	Sempurna
3.1 - 4.0	1	10	Sangat Baik
2.1 - 3.0	8	80	Baik
1.1 - 2.0	1	10	Cukup
0-0 - 1.0	0	0	Kurang
Total	10	100	

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa kondisi fisik atlet cabang olahraga anggar PORDA Kota Bekasi dalam kategori sangat baik sebanyak 1 atlet (10%), kategori baik sebanyak 8 atlet (90%), kategori cukup sebanyak 1 atlet (10%), sisanya kategori sempurna dan kurang tidak ada. Langkah selanjutnya, dilakukan analisis berdasarkan jenis kelamin. Adapun hasilnya tersaji pada tabel 12 berikut ini.

Table 12.

Kondisi fisik atlet beladiri PORDA Kota Bekasi berdasarkan jenis kelamin

Rentang skor	Laki-laki		Perempuan		Kategori
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)	
4.1 - 5.0	0	0	0	0	Sempurna
3.1 - 4.0	2	4.1	6	20.7	Sangat Baik
2.1 - 3.0	36	73.5	19	65.5	Baik
1.1 - 2.0	11	22.4	4	13.8	Cukup
0-0 - 1.0	0	0	0	0	Kurang
Total	49	100	29	100	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet beladiri laki-laki PORDA Kota Bekasi dalam kategori sempurna dan kurang tidak ada, kategori sangat baik sebanyak 2 atlet (4.1%), kategori baik sebanyak 36 atlet (73.5%), dan kategori cukup sebanyak 11 atlet (22.4%). Sementara, kondisi fisik atlet beladiri perempuan PORDA Kota Bekasi

dalam kategori sempurna dan kurang tidak ada, kategori sangat baik sebanyak 6 atlet (20.7%), kategori baik sebanyak 19 atlet (65.5%), dan kategori cukup sebanyak 4 atlet (13.8%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata kondisi fisik atlet laki-laki maupun perempuan berada pada kategori baik.

Langkah terakhir, peneliti melakukan analisis kondisi fisik seluruh atlet beladiri PORDA Kota Bekasi tahun 2016 yang dapat dilihat pada tabel 13 berikut ini.

Tabel 13.

Analisis kondisi fisik seluruh atlet beladiri PORDA Kota Bekasi tahun 2016

Rentang skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
4.1 - 5.0	0	0	Sempurna
3.1 - 4.0	8	10.3	Sangat Baik
2.1 - 3.0	55	70.5	Baik
1.1 - 2.0	15	19.2	Cukup
0-0 - 1.0	0	0	Kurang
Total	78	100	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik seluruh atlet beladiri PORDA Kota Bekasi tahun 2016 dalam kategori sempurna dan kurang tidak ada, kategori sangat baik sebanyak 8 atlet (10.3%), kategori baik sebanyak 55 atlet (70.5%), dan kategori cukup sebanyak 15 atlet (19.2%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata kondisi fisik seluruh atlet beladiri PORDA Kota Bekasi tahun 2016 berada pada kategori baik.

Prestasi optimal harus didukung dengan kondisi fisik yang prima. Artinya, kondisi fisik atlet harus berada pada level sempurna. Sehingga, pelatih perlu meningkatkan latihan fisik dengan membuat program khusus latihan fisik, pelatih perlu merevisi program pelatihan fisiknya untuk meningkatkan hasil tes fisik, dan tes fisik harus dilakukan secara berkala setiap tiga bulan untuk meninjau peningkatan dalam pelatihan fisik agar dapat menunjang prestasi yang optimal. Semakin banyak frekuensi latihan maka peluang untuk memperoleh prestasi akan semakin tinggi, dengan syarat latihan rutin 5-14 kali/minggu dengan istirahat minimal 8 jam/hari.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik seluruh atlet beladiri PORDA Kota Bekasi tahun 2016 dalam kategori sempurna tidak ada, kategori sangat baik sebanyak 8 atlet (10.3%), kategori baik sebanyak 55 atlet (70.5%), kategori cukup sebanyak 15 atlet (19.2%), dan kategori kurang tidak ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. 2000. *Total training for young champions*. USA: Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O., & Carrera, Michael. 2015. *Conditioning young athletes*. USA: Human Kinetics.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: CV Tambak Kesuma.
- Ika Rudi Mahendra, Sugiyanto, dan Kiyatno. 2014. Faktor kondisi fisik dominan penentu prestasi bermain tenis meja; Analisis Faktor Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Fleksibilitas Pinggul, Waktu Reaksi, Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan, dan Power Otot Lengan Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Tenis Meja UNS Surakarta. *Sport Science*, Vol 1, No 1, 2014, h. 1-13.
- Johansyah Lubis. 2013. *Preparation Practical Guide Training Program*. Jakarta: Rajawali Press.
- Joko Sulistyono. 2010. *6 hari jago SPSS 17*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Kemenpora. 2010. *Penyajian data dan informasi statistik keolahragaan*. Jakarta: Kemenpora.
- KONI Kota Bekasi. 2016. *Pedoman tes dan pengukuran kondisi fisik atlet Pelatcab KONI Kota Bekasi*. Bekasi. KONI Kota Bekasi.
- Mochamad Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta: Depdikbud.
- Nazir, Moh. 2011. *Research methods*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Suharsimi Arikunto. 2007. *Management Research*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.