



KONDISI FISIK KLUB OLAHRAGA PRESTASI CABOR ATLETIK PURBOLINGGO

Bagus Aryatama¹⁾

¹⁾ Pendidikan Olahraga, STKIP Rosalia Lampung, Metro Lampung, 34125

bagusaryatama94@gmail.com¹⁾

Abstrak

Analisa kondisi fisik diperlukan dalam setiap olahraga untuk menunjang performa atlet sebagai acuan pembuatan sebuah program latihan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui: (1) Tingkat daya tahan, (2) Tingkat daya ledak otot tungkai, (3) Tingkat kekuatan otot tungkai, (4) Tingkat kecepatan, (5) Tingkat kelentukan atlet Klub SMANPUR Purbolinggo. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet klub SMANPUR Purbolinggo Lampung Timur. pengumpulan data menggunakan stopwatch dan alat analisis kecepatan. Subjek penelitian terdiri dari 15 atlet putra. Analisis data menggunakan Microsoft excel 2016. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: Rerata atlet smanpur memiliki tingkat daya tahan (VO2Max) yang berkondisi sedang dengan hasil 43.48. Rerata atlet smanpur memiliki tingkat kekuatan otot tungkai yang berkondisi sedang dengan hasil 169,33. Rerata atlet smanpur memiliki tingkat daya ledak otot tungkai yang berkondisi bagus dengan hasil 42.8 cm. Rerata atlet smanpur memiliki tingkat kecepatan yang berkondisi bagus dengan hasil 4.34 detik. Rerata atlet smanpur memiliki tingkat kelentukan yang berkondisi sedang dengan hasil 43.48.

Kata Kunci: *Analisis, Kondisi Fisik, Klub Smanpur*

Abstract

Analysis of physical conditions is needed in every sport to support athlete performance as a reference for making an exercise program. The research aims to find out: (1) the level of endurance, (2) the level of explosive power of the leg muscles, (3) the level of leg muscle strength, (4) The level of speed, (5) The level of flexibility of the athletes of the SMANPUR Purbolinggo Club. The research method used is descriptive quantitative research which aims to determine the level of physical condition of athletes at SMANPUR Purbolinggo East Lampung club. data collection using a stopwatch and a speed analysis tool. The research subjects consisted of 15 male athletes. Analysis of the data using Microsoft excel 2016. Based on the results of research and discussion, it can be concluded that: The average smanpur athlete has a moderate level of endurance (VO2Max) with a result of 43.48. The average smanpur athlete has a moderate level of leg muscle strength with a result of 169.33. The average smanpur athlete has a good level of leg muscle explosive power with a result of 42.8 cm. The average smanpur athlete has a good level of speed with a result of 4.34 seconds. The average smanpur athlete has a moderate level of flexibility with a result of 43.48..

Keywords: *Analysis, Physical Condition, Smanpur Club*



PENDAHULUAN

Klub Prestasi atletik Smanpur merupakan klub yang mewadahi atlet-atlet muda usia muda di sekolah yang mengkhususkan pada cabang olahraga atletik. Selama ini belum pernah ada pemantauan kondisi fisik secara berkala sehingga belum ada data yang digunakan sebagai acuan. Dari data tersebut dapat diperoleh hasil yang dapat menjukaan kondisi terkini para atlet. Melalui sebuah data diharapkan para pembina olahraga prestasi menjadi mudah dalam melakukan pengarahan dan pembenahan program latihan yang dibuat. Profil kondisi fisik menjadi sangat penting. Kondisi fisik yang bagus diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan strategi saat berlatih atau berlomba. Kondisi fisik yang bagus merupakan salah satu cara untuk pencapaian prestasi. Kondisi fisik merupakan unsur utama dan menjadi fondasi dalam peningkatan teknik, strategi dan peningkatan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar (Bafirman,2019)

Kondisi fisik merupakan suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam mencapai prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu (Arsil, 2015). Latihan kondisi fisik dirancang secara khusus melalui tahapan yang terstruktur dan berpola untuk pengembangan kondisi fisik lebih optimal (Yuliandra, Nuhroho and Gumantan, 2020) . Kondisi fisik menjadi hal yang utama bagi anak latih sebab kondisi fisik sebagai fondasi untuk belajar teknik, strategi, dan mental (Gumantan and Mahfud, 2020) (Nugroho and Yuliandra, 2021). Setiap latihan harus berisi pengulangan-pengulangan yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya (Harsono, 2015). Keuntungan memiliki kondisi fisik yang bagus adalah meraih prestasi yang lebih bagus, tidak mudah cidera dan cepat pulih bila cidera, mencegah kelelahan mental dan memperbaiki konsentrasi, mudah pulih setelah latihan berat dan kompetisi berat, tidak lelah sekalipun dalam pertandingan lama, jarang nyeri otot dan meningkatkan rasa percaya diri.

Unsur kondisi fisik meliputi, daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, Kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi (Bafirman, 2019). Dalam atletik unsur kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan, daya ledak otot tungkai, kelentukan, kekuatan otot tungkai dan kecepatan. Dari berbagai unsur kondisi fisik diatas kecenderungan setiap cabang olahraga memiliki kriteria yang berbeda dalam perdominan unsurnya. Misalkan cabor sepak bola faktor daya tahan sangat penting dalam berlari selama 2 x 45 menit waktu pertandingan. Kemudian cabor atletik khususnya lari 100m membutuhkan kecepatan yang tinggi serta reaksi yang bagus dalam



melakukan start. Daya tahan juga menjadi faktor penting dalam berlari cepat khususnya dalam mempertahankan kecepatan yang relatif singkat dibawah durasi 1 menit. Semakin bagus daya tahan maka akan semakin bagus atlet mempertahankan kecepatan saat berlari. Dengan daya tahan atlet mendapatkan kardiovaskular yang bagus sehingga akan bertahan lama stamina yang dimiliki.

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Menurut (Setiawan, 2018) kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam upaya peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan dalam olahraga prestasi. Menurut (Mahfud, Gumantan and Fahrizqi, 2020) kondisi fisik yang bagus dan didukung dengan struktur tubuh seorang atlet yang bagus menjadi faktor yang menentukan prestasi menjadi lebih bagus. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari unsur-unsur yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, bagus dalam peningkatan ataupun pemeliharaan. Oleh sebab itu, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh unsur tersebut harus ditingkatkan. Menurut (Bafirman, 2019) bahwa unsur kondisi fisik meliputi : Kekuatan merupakan unsur kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Daya tahan merupakan salah satu unsur biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu unsur yang utama dari kebugaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lama seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan (Bafirman, 2019). Daya tahan otot merupakan kemampuan seseorang dalam mempraktikan bagian ototnya untuk menegang secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempraktikan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang singkat. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dalam waktu yang singkat. Kelentukan adalah kemampuan tubuh atau salah satu bagian dari tubuh untuk menggabungkan kelentukan otot dan sendi guna mencapai jarak terjauh yang dapat dilakukan (Scheunemann, 2012). Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi secara cepat.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisinya dalam berbagai gerakan. Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan secara bebas terhadap suatu sasaran. Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk mananggapi rangsang melalui indera, saraf atau *feeling* dalam tindakan secara cepat. Seperti dalam mendengarkan suara pistol start dalam lomba lari dan lain-lain.



Klub Olahraga Prestasi Atletik Smanpur Purbolinggo, Klub ini berdiri sejak tahun 2005 dan telah mencetak banyak atlet juara ditingkat provinsi Lampung. Setiap tahun selalu mengirimkan perwakilan dalam Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) pada tingkat nasional. Klub ini didirikan oleh Drs. Wiryantoro yang telah lama berkecimpung dalam dunia olahraga khususnya di daerah Lampung. Klub ini mewadahi berbagai tingkatan sekolah dari Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Program latihan dilaksanakan pada hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu bertempat di Stadion SKB Taman Asri Purbolinggo Lampung Timur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet klub Smanpur Purbolinggo Lampung Timur. Penelitian ini dilaksanakan di Stadion SKB Taman Asri Purbolinggo Lampung Timur. Waktu penelitian dimulai dari bulan September sampai November 2019. Subjek penelitian merupakan atlet klub Smanpur dengan jumlah populasi 35 atlet dan sampel sebanyak 15 atlet putra.

Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sample*. Variabel penelitian merupakan objek yang akan diteliti, sebagaimana yang telah dijelaskan oleh (Arikunto, 2013) variabel merupakan objek penelitian, atau apa yang menjadi fokus perhatian dalam suatu penelitian. Variabel penelitian dalam penelitian ini terdiri dari: 1) Daya Tahan, 2) Daya Ledak Otot Tungkai, 3) Kekuatan Otot Tungkai, 4)Kecepatan, 5) Kelentukan. Instrumen yang digunakan adalah Daya tahan diukur menggunakan tes multistahap. Daya ledak otot tungkai diukur menggunakan tes loncat tegak. Kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg dynamometer*. Kecepatan diukur menggunakan tes lari cepat 30 meter. Kelentukan diukur menggunakan tes duduk dan jangkau

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Daya Tahan (VO₂Max)

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan atlet Smanpur Purbolinggo dengan menggunakan tes multi tahap, diperoleh presentase kategori yang dapat dilihat pada tabel berikut :



Tabel 1. Presentase Kategori Daya Tahan (VO2Max) atlet Smanpur Purbolinggo

No.	Norma	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Bagus	1	6,66 %
2	Bagus	7	46,67 %
3	Sedang	7	46,67 %
4	Kurang	0	0,00 %
5	Sangat Kurang	0	0,00 %
Jumlah		15	100 %
Rata-rata 43.48			

Berdasarkan tabel presentase kategori di atas maka dapat dijabarkan sebagai berikut: daya tahan atlet Smanpur Purbolinggo dengan kondisi sangat bagus ada 6,66% dengan nilai lebih dari 51,6. Kondisi bagus ada 46,67% dengan bentangan nilai 42,6–51,5. Kondisi sedang ada 46,67% dengan bentangan nilai 33,8–42,5. Kondisi kurang ada 0 % dengan bentangan nilai 25,00–33,7. Kondisi sangat kurang ada 0 % dengan nilai kurang dari 25,00.

Daya Ledak Tungkai

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai atlet klub Smanpur Purbolinggo dengan menggunakan tes loncat tegak, diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Presentase Kategori Daya Ledak Otot Tungkai atlet Smanpur Purbolinggo

No.	Norma	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Bagus	2	13,33 %
2	Bagus	6	40,00 %
3	Sedang	7	46,67, %
4	Kurang	0	0,00 %
5	Sangat Kurang	0	0,00 %
Jumlah		15	100 %
Rata-rata 42.8 cm			

Berdasarkan tabel distribusi di atas maka dapat dijabarkan sebagai berikut: daya ledak otot tungkai atlet Smanpur Purbolinggo dengan kondisi sangat bagus 13,33% dengan nilai lebih dari 61. Kondisi bagus ada 40% orang dengan bentangan nilai 51–60. Kondisi sedang ada 46,67% dengan bentangan nilai 41–50. Kondisi kurang ada 0% dengan bentangan nilai 31–40. Kondisi sangat kurang ada 0% dengan nilai kurang dari 30.



Kekuatan Otot tungkai

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kekuatan otot tungkai atlet klub Smanpur Purbolinggo dengan menggunakan tes *leg dynamometer* diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Presentase Kategori Kekuatan Otot Tungkai atlet Smanpur Purbolinggo

No.	Norma	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Bagus	0	0,00 %
2	Bagus	5	33,33%
3	Sedang	6	40,00 %
4	Kurang	4	26,67 %
5	Sangat Kurang	0	0,00 %
Jumlah		15	100 %
Rata-rata 169,33			

Berdasarkan tabel presentase di atas maka dapat dijabarkan sebagai berikut: kekuatan otot tungkai atlet Smanpur Purbolinggo dengan kondisi sangat bagus ada 0% dengan nilai lebih dari 259.50. Kondisi bagus ada 33,33% dengan bentangan nilai 187.50 – 259.00. Kondisi sedang ada 40% dengan bentangan nilai 127.50 – 187.00. Kondisi kurang ada 6,67% dengan bentangan nilai 84.50 – 127.00. Kondisi sangat kurang ada 0 % dengan nilai kurang dari 84.00.

Kecepatan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kecepatan atlet smanpur dengan lari cepat sejauh 30 m diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Presentase Kategori Kecepatan Atlet Smanpur Purbolinggo

No.	Norma	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Bagus	0	00,00%
2	Bagus	8	53,33 %
3	Sedang	6	40,00 %
4	Kurang	1	06,67 %
5	Sangat Kurang	0	00,00 %
Jumlah		15	100 %
Rata-rata 4.34s			



Berdasarkan tabel presentase di atas maka dapat dijabarkan sebagai berikut: kecepatan Atlet Smanpur Purbolinggo kondisi sangat bagus 0 % dengan nilai kurang dari 3,91. Kondisi bagus 53,33% dengan bentangan nilai 3,92 – 4,34. Kondisi sedang ada 40% dengan bentangan nilai 4,35 – 4,72. Kondisi kurang ada 6,67% dengan bentangan nilai 4,73 – 5,11. Kondisi sangat kurang ada 0 (nol) orang dengan nilai lebih dari 5,12.

Kelentukan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelentukan atlet Smanpur Purbolinggo dengan menggunakan tes duduk dan jangkau diperoleh presentase kategori yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Presentase Kategori Kelentukan Atlet Smanpur Purbolinggo

No.	Norma	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Bagus	0	0,00 %
2	Bagus	0	0,00 %
3	Sedang	5	33,33 %
4	Kurang	7	46,67 %
5	Sangat Kurang	3	20,00 %
Jumlah		15	100 %
Rata-rata 35,2			

Berdasarkan tabel presentase kategori di atas maka dapat dijabarkan sebagai berikut: kelentukan atlet Smanpur Purbolinggo dengan kondisi sangat bagus ada 0 % dengan nilai lebih dari 48.26. Kondisi bagus ada 0 % dengan bentangan nilai 43.18-48,25. Kondisi sedang ada 33,33% dengan bentangan nilai 38.1-43.17. Kondisi kurang ada 46,67% dengan bentangan nilai 25,00-33,7. Kondisi sangat kurang ada 20% dengan nilai kurang dari 25,4.

PEMBAHASAN

Daya tahan

Tingkat daya tahan kardiovaskular pada atlet Klub Smanpur memiliki nilai rerata 43.48 berada pada kondisi bagus. Namun hal ini perlu lebih ditingkatkan karena atlet dituntut mempunyai stamina dan kapasitas kardiiovaskuler yang bagus. Dengan kemampuan dayatahan yang bagus maka dalam perlombaan lari atau pun lompat para atlet tidak akan mengalami kelelahan yang berarti sehingga cepat dalam melakukan pemulihan untuk ke perlombaan berikutnya. Kemampuan daya tahan atlet dapat ditingkatkan melalui metode latihan yang berkelanjutan dan terstruktur melalui metode latihan daya tahan. Metode latihan yang dapat dilakukan dalam peningkatan daya tahan



seperti metode lari jarak jauh dengan durasi yang lama dan metode interval. Metode lari jarak jauh memiliki ciri tidak adanya istirahat selama pelaksanaan dan kecepatan lari bisa konstan dan bisa dilakukan penyesuaian sesuai dengan kemampuan. Metode interval adalah pengaturan latihan yang diberikan dalam unsur utama yang dapat dimanipulasi adalah durasi beban kerja, intensitas beban kerja, beban pemulihan, durasi pemulihan dan beban kerja rata-rata (Piero, 2018).

Daya ledak otot tungkai

Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki para atlet Smanpur Purbolinggo memiliki rerata 42.8 cm dan berada pada kondisi sedang. Atlet klub smanpur harus meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkainya sehingga menjadi lebih baik. Para atlet harus memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu unsur yang sangat dibutuhkan dalam lari dan lompat dalam atletik. Pada lari khususnya lari jarak pendek 100m dan 200m daya ledak digunakan ketika memulai start dan akselerasi lari. Pada nomor lompat daya ledak digunakan saat tolakan kaki sehingga mendapatkan hasil yang jauh ataupun tinggi. Kemampuan daya ledak otot tungkai para atlet dapat ditingkatkan dengan berbagai bentuk latihan. Latihan yang dapat dilakukan seperti latihan lompat pada tangga menggunakan dua tungkai, lompat jingkat melewati rintangan, latihan menggunakan beban dengan gerakan squat dengan berat beban yang sedang disertai gerakan yang cepat.

Kekuatan Otot Tungkai

Tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki para atlet Smanpur Purbolinggo memiliki rerata 169,33 dan berada pada kondisi sedang. Atlet klub smanpur harus meningkatkan kemampuan kekuatan otot tungkainya sehingga menjadi lebih bagus. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur yang sangat dibutuhkan dalam lari, lompat dan lempar dalam atletik. Karena merupakan pondasi dasar latihan yang membentuk tungkai yang kuat. Kemampuan kekuatan otot tungkai para atlet dapat ditingkatkan dengan berbagai bentuk latihan. Latihan beban menjadi salah satunya. Latihan beban dapat dilakukan seperti *front squat*, *back squat*, *leg press*, *leg curl*.

Kecepatan

Tingkat kecepatan yang dimiliki para atlet Smanpur Purbolinggo memiliki rerata 4.34s dan berada pada kondisi bagus. Berdasarkan hasil itu untuk semakin ditingkatkan agar semakin singkat waktu yang ditempuh dalam menempuh jarak yang telah ditentukan. Kecepatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam atletik nomor lari, lompat atau lempar dikarenakan menjadi dasar terbentuknya kondisi fisik yang prima. Latihan kecepatan yang dapat dilakukan seperti



lari cepat dengan jarak pendek 30-50m, metode *speed play*, in-out, lari tanjakan dan lari turunan.

Kelentukan

Tingkat kelentukan yang dimiliki para atlet Smanpur Purbolinggo memiliki rerata 35,2 berada pada kondisi bagus. Berdasarkan hasil yang didapatkan untuk semakin ditingkatkan agar kelentukan para atlet dapat meningkat sehingga menunjang performa saat latihan ataupun perlombaan. Kelentukan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam atletik bagus nomor lari, lompat atau lempar dikarenakan menjadi dasar terbentuknya kondisi fisik yang bagus. Peningkatan kelentukan dapat dilakukan dengan latihan-latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Latihan kelentukan yang dapat dilakukan seperti metode *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) serta *stretching* dengan dibantu alat dan pasangan. Berdasarkan hasil dari lima tes diatas perlu adanya peningkatan segala aspek fisik untuk mencapai prestasi lebih bagus, penyusunan program yang baik harus berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan demi memperbaiki kualitas fisik atlet. Rata-rata hasil tes menunjukkan posisi sedang sehingga masih perlu peningkatan diberbagai aspek yang ada. Pelatih harus inovatif dan responsiif dalam melihat hasil tes yang diperoleh. sehingga program yang dibuat sesuai dengan kebutuhan yang akan dicapai.

Latihan komponen-komponen pelatihan setiap aktivitas fisik dalam latihan olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis pelakunya (Sukadiyanto, 2011) Adapun beberapa jenis komponen-komponen pelatihan yaitu: Frekuensi atau kekerapan pelatihan dalam penelitian perminggu atau sering pula kekerapan melakukan pelatihan adalah suatu gerakan aktivitas disebut dengan pengulangan (*repetition*). Adapun frekuensi pelatihan dalam penelitian ini adalah 4 kali setiap minggunya, yaitu: hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu. Intensitas Pelatihan Intensitas adalah kesungguhan berat ringannya suatu aktivitas yang dilakukan yang sering dinyatakan dengan waktu, beban, pengulangan, dan denyut jantung. Lamanya pelatihan (*Duration*) Durasi adalah lamanya aktivitas pelatihan (termasuk istirahat) yang harus dilakukan dalam satu sesion, sekali pelatihan atau lamanya berada dalam satu keadaan (Sukadiyanto, 2011).

Pemeliharaan dan peningkatan berbagai unsur tidak dapat terlepas antara satu dengan yang lain, sehingga prestasi seorang atlet dalam cabang olahraga atletik dapat meningkat jika keseluruhan item penunjang kondisi fisik diperoleh dengan nilai yang memuaskan (Saputra, 2019). Latihan kondisi fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara menyeluruh, dan merupakan salah satu faktor utama yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi tertinggi. Tujuan utamanya



adalah untuk meningkatkan kapasitas fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke tingkat yang tertinggi. Melalui latihan kondisi fisik kebugaran jasmani atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan kesehatan secara umum. Komponen biomotorik yaitu komponen yang penting dalam memperbaiki dan menyempurnakan kemampuan-kemampuan biomotor yang khusus, dan sangat berpotensi untuk meningkatkan kekuatan secara khusus sesuai dengan olahraga yang digelutinya (Bompa, 2019).

SIMPULAN

Rerata atlet smanpur memiliki tingkat daya tahan (VO₂Max) yang berkondisi sedang dengan hasil 43.48. Rerata atlet smanpur memiliki tingkat kekuatan otot tungkai yang berkategori sedang dengan hasil 169,33. Rerata atlet smanpur memiliki tingkat daya ledak otot tungkai yang berkategori bagus dengan hasil 42.8 cm. Rerata atlet smanpur memiliki tingkat kecepatan yang berkategori bagus dengan hasil 4.34 detik. Rerata atlet smanpur memiliki tingkat kelentukan yang berkategori sedang dengan hasil 43.48.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.(2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipata
- Arsil. (2015). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Bafirman, HB. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers Bompa. 2019. *Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Gumantan, A. and Mahfud, I. (2020) 'Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared', *Jendela Olahraga*, 5(2), pp. 52–61.
- Harsono (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Mahfud, I., Gumantan, A. and Fahrizqi, bagus eko (2020) 'Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia', *ports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3, pp. 9–13.
- Nugroho, R. A. and Yuliandra, R. (2021) 'Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket', *Sport Scienc and Education Journal*, 2(1), pp. 34–42.
- Piero, D. W. norwegian. (2018). Effects of work-interval duration and sport specificity on blood lactate concentration, heart rate and perceptual responses during high intensity interval training. *PLoS ONE*, 13(7), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200690>
- Ridwan, M..(2020). "Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang". *Jurnal Performa Olahraga Vol 5 No 1*



- Setiawan, Irwan. (2018). “Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Kediri Dalam Mempersiapkan Kejuaraan Porprov Tahun 2018” *BRILIANT: Jurnal Riset Dan Konseptual* Volume 3 Nomor 4, November 2018 475-483
- Saputra, Bayu Aji, (2019). “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepatu Roda Daerah Istimewa Yogyakarta” *MEDIKORA*, Vol. XVIII No. 2 Oktober 2019 - 73,
- Scheunemann, dkk. (2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. PSSI
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Yuliandra, R., Nuhroho, R. A. and Gumantan, A. (2020) ‘The Effect of Circuit Training Method on Leg Muscle Explosive Power’, *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), pp. 157–161. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.