

Tingkat Kemampuan Fisik Atlet Lari Jarak Pendek Club Atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran

Andri Prasetyo¹

¹Universitas Aisyah Pringsewu

Article Info	ABSTRAK
Kata Kunci: Kekuatan, <i>Power</i> , kecepatan, kelentukan, daya tahan.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik atlet lari jarak pendek club atletik teluk pandan Kabupaten Pesawaran. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode penelitian survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes kondisi fisik. Instrumen tes penelitian dengan pelaksanaan tes kemampuan fisik terdiri dari 6 item yaitu kekuatan otot tungkai menggunakan <i>leg dynamometer</i> , power otot tungkai menggunakan <i>vertikal jump</i> , kecepatan dengan lari 50 meter, kelentukan dengan <i>flexsometer</i> , daya tahan otot tungkai menggunakan <i>squat-jump</i> daya tahan otot perut menggunakan <i>sit-up</i> . Sample penelitian ini berjumlah 8 orang dengan menggunakan teknik pemilihan sample yaitu total sampling yang merupakan atlet lari jarak pendek club atletik teluk pandan kabupaten Pesawaran. Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan secara umum yaitu tingkat kemampuan fisik atlet lari jarak pendek club atletik teluk pandan Kabupaten Pesawaran masuk dalam kategori kemampuan fisik cukup.
Keywords: <i>Strong, Power, Speed, Flexibility, Endurance.</i>	ABSTRACT <p><i>This study aims to determine the level of physical ability of short-distance running athletes at Teluk Pandan Athletic Club, Pesawaran Regency. This research was qualitative research using survey methods and data collection techniques using physical condition tests. The research test instrument with the implementation of a physical ability test consists of 6 items, namely leg muscle strength using a leg dynamometer, leg muscle power using a vertical jump, speed by running 50 meters, flexibility using a flexometer, leg muscle endurance using squat-jump, and muscle endurance using a flexometer sit-up. The sample of this study amounted to 8 people using a sample selection technique, namely total sampling, which was a short-distance running athlete at the Teluk Pandan Athletic Club, Pesawaran Regency. Based on the data from the research that has been done, it can be concluded that, in general, the level of physical ability of athletes in short distance running at the Teluk Pandan Athletic Club, Pesawaran Regency is included in the category of sufficient physical ability.</i></p>
	<p><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> 

Penulis Korespondensi:

Andri Prasetyo
Program Studi Pendidikan Jasmani
Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia
Email: andriprasetyo10@aisyahuniversity.ac.id

PENDAHULUAN

Atletik adalah cabang olahraga yang merupakan gabungan dari berbagai macam olahraga yang dikelompokkan menjadi lari, lempar dan lompat (Susanto, 2016). Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif/dapat diadu, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar (Lufthansa, 2017). Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu, jalan, lari, lompat, dan lempar. Di samping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya, kekuatan, dayatahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Dan, kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan di bidang keolahragaan (Purnomo, 2017). Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (Djuminar, 2004). Lari jarak pendek (*sprint*) adalah lari yang sangat membutuhkan kecepatan reaksi, kordinasi dan akselerasi yang baik (Anwarudin, 2010).

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Muhajir, 2007). Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, maka perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seseorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada saat itu. Sehingga runtuhnya kondisi fisik akan menyebabkan hilangnya keterampilan.

Pentingnya keadaan kondisi fisik seorang atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik atletnya, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila atlet tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan atlet tersebut dalam pertandingan. Dalam menunjang prestasi banyak hal yang harus di penuhi selain pelatih contohnya perlunya dokter, masseur, fisioterapi dan psikoloq, tidak hanya itu saja tetapi kebutuhan-kebutuhan untuk menunjang setamina atlet asupan gizi pun perlu diperhatikan. Seorang atlet profesional memerlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik dan tubuh mereka, maupun persiapan secara mental (Azwar, 2004).

Berdasarkan observasi dilapangan, Atlet lari jarak pendek club atletik teluk pandan kabupaten Pesawaran saat ini selalu mengikuti kegiatan perlombaan baik di kabupaten maupun provinsi. Namun dalam penyediaan sarana masih belum memadai, sehingga dalam proses latihan belum berjalan dengan baik. Misalkan keterbatasan tempat latihan yang tidak sesuai.

Kondisi fisik atlet muda atletik masih terlihat kurang terutama pada nomor lari jarak pendek, ini terlihat pada saat atlet melakukan sesi latihan yang berlangsung. Masih banyak peserta yang mudah kelelahan, sehingga peserta tidak dapat memaksimalkan program-program latihan dengan baik. Dengan latihan yang seperti ini prestasi yang didapatkan tidak sesuai, dengan antusias atlet dalam mengikuti program-program tersebut. Tingkat kondisi fisik peserta pun merupakan salah satu faktor untuk menghasilkan sebuah prestasi. Berdasarkan latar belakang diatas mendorong penulis untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kemampuan Fisik Atlet Lari Jarak Pendek Club Atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran”..

METODOLOGI PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik atlet lari jarak pendek club atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran. Penelitian ini dilakukan pada atlet sebanyak 8 atlet yaitu 4 atlet putra dan 4 atlet putri. Penelitian ini melakukan pengumpulan data berupa tes kondisi fisik yang terdiri atas 6 butir tes, yaitu: a.kekuatan otot tungkai menggunakan *leg dynamometer*, b.power otot tungkai menggunakan *vertikal jump*, c.kecepatan dengan lari 50 meter, d.kelentukan dengan *flexometer*, e.daya tahan otot tungkai menggunakan *squat-jump*, f.daya tahan otot perut menggunakan *sit-up* (A.Purba, 2022)

TABEL 1

TABEL KATEGORI KEMAMPUAN KOMPONEN FISIK PREDOMINAN
(KOMPONEN FISIK DASAR), TEKNIK PENGUKURANYA YANG SPESIFIK
UNTUK ATLET CABANG OLAHRAGA ATLETIK JARAK PENDEK (PUTRA)

NO	Komponen	Teknik Pengukuran	Katagori				
			Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	Sempurna
1	Kekuatan Otot Tungkai	Leg Dynamometer	77-145	146-214	215-282	≥283	
2	Power Otot Tungkai	Vertikal Jump	38-45	46 - 52	53 - 61	62 - 69	≥70
3	Kecepatan	Lari 50 meter	9 - 8.	7,9 - 6,9	6,8 - 5,8	5,7 - 4,7	≤4,6
4	Kelentukan	Flexometer	1 - 5,	6 - 11,	12 - 17,	18 -23,	≥24
5	Daya Tahan Otot Tungkai	Squat-Jumps	4 - 24,	25 - 45,	46 - 66,	67 - 87,	≥88
6	Daya Tahan Otot Perut	Sit-Ups	10 -29,	30 - 49,	50 - 69,	70 - 89,	≥90

A.Purba, 2022 : 163

TABEL 2

KATEGORI KEMAMPUAN KOMPONEN FISIK PREDOMINAN
(KOMPONEN FISIK DASAR), TEKNIK PENGUKURANYA YANG SPESIFIK
UNTUK ATLET CABANG OLAHRAGA ATLETIK JARAK PENDEK (PUTRI)

NO	Komponen	Teknik Pengukuran	Katagori				
			Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	Sempurna
1	Kekuatan Otot Tungkai	Leg Dynamometer	6 -64,	65 -123	124 - 182	183 - 241	≥242
2	Power Otot Tungkai	Vertikal Jump	29 - 32	33 - 37	38 - 43	44 - 47	≥48
3	Kecepatan	Lari 50 meter	9,9 - 9,2	9,1 - 8,4	8,3 -7,8	7,7 - 6,9	≤ 6,8
4	Kelentukan	Flexometer	2 - 6,	7 - 9,	10 - 18,	19 -23,	≥24
5	Daya Tahan Otot Tungkai	Squat-Jumps	2 - 22,	23 - 33,	34 - 44,	45 - 55,	≥56
6	Daya Tahan Otot Perut	Sit-Ups	10 -28,	29 - 47	48 -68	69 - 87	≥88

A.Purba, 2022 : 163

Tabel 1 dan 2 merupakan tabel pengukuran yang spesifik untuk atlet cabang olahraga atletik lari jarak pendek.

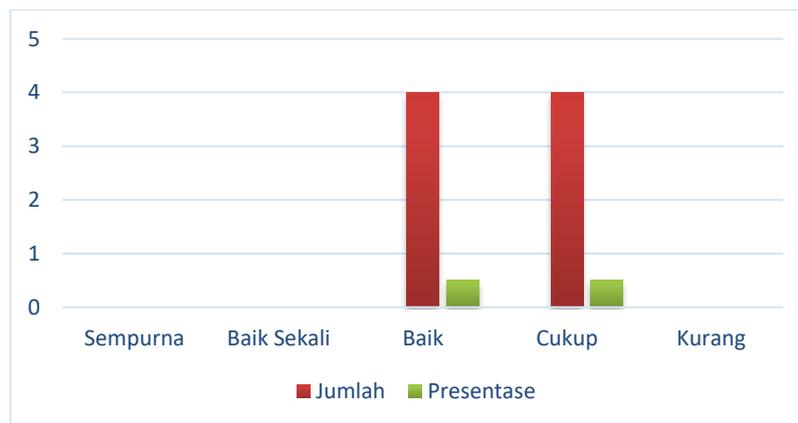
Tes ini digunakan untuk mengetahui kondisi fisik atlet lari jarak pendek Club atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Dimana hasil dari data penelitian ini di hitung dalam jumlah proses berapa peserta yang dalam kategori sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang.

Populasinya adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet lari jarak pendek yang berjumlah 8 siswa. Teknik pengambilan sampel yang sesuai dengan kondisi diatas adalah menggunakan teknik pengambilan *Total sampling* (Kusumawati, 2015). Dalam *Total Sampling* mengambil sampel secara keseluruhan populasi yaitu atlet yang mengikuti latihan di club atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran sebanyak 8 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tes kemampuan fisik yang sudah terkumpul oleh peneliti di deskripsikan dalam bentuk tabel item tes diantaranya: a.kekuatan otot tungkai menggunakan *leg dynamometer*, b.power otot tungkai menggunakan *vertikal jump*, c.kecepatan dengan lari 50 meter, d.kelenturan dengan *flexsometer*, e.day tahan otot tungkai menggunakan *squat-jump*, f.day tahan otot petut menggunakan *sit-up*.

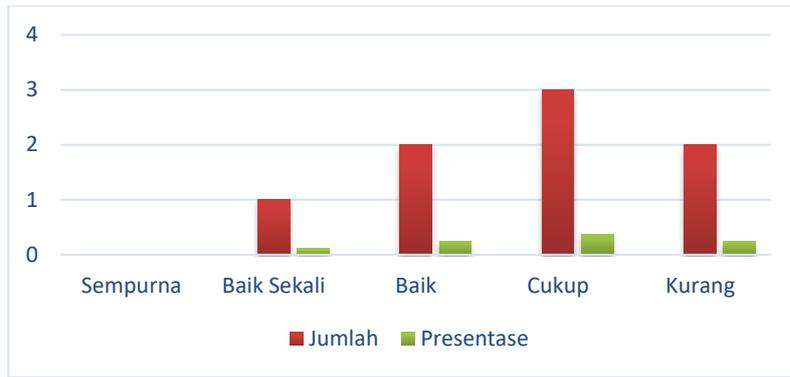
Hasil dari pengukuran kekuatan otot tungkai 8 peserta atlet lari jarak pendek Club Atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran melalui tes *leg dynamometer* di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 1
Histogram Presentase Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai

Dilihat dari grafik diketahui bahwa tingkat kekuatan otot tungkai dari 8 atlet lari jarak pendek club atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran bahwa 4 atlet atau 50% memiliki kekuatan otot tungkai baik, 4 atlet atau 50% memiliki kekuatan otot tungkai cukup, Serta tidak ada atlet atau 0% atlet yang memiliki kecepatan sempurna, baik sekali dan kurang.

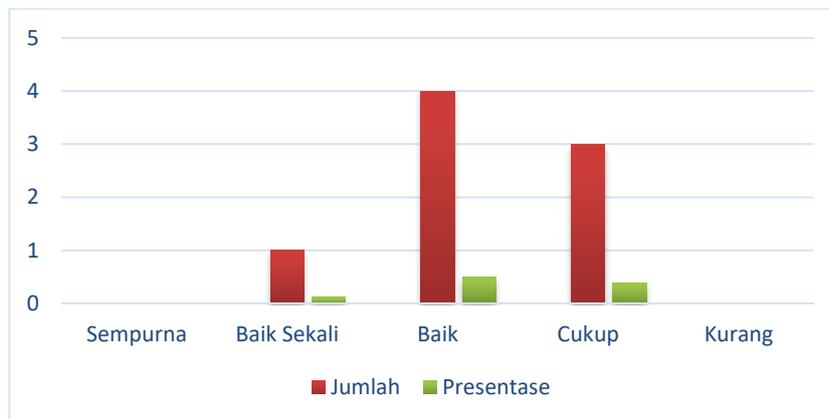
Hasil dari pengukuran power otot tungkai 8 peserta atlet lari jarak pendek Club Atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran melalui tes *vertikal jump* di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 2
Histogram Presentase Hasil Tes Power Otot Tungkai

Dilihat dari grafik diketahui bahwa tingkat power otot tungkai dari 8 atlet lari jarak pendek club atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran bahwa 1 atlet atau 12,5% memiliki power otot tungkai baik sekali, 2 atlet atau 25% memiliki power otot tungkai baik, 3 atlet atau 37,5% memiliki power otot tungkai cukup, 2 atlet atau 25% memiliki power otot tungkai kurang, Serta tidak ada atlet atau 0% atlet yang memiliki power otot tungkai sempurna.

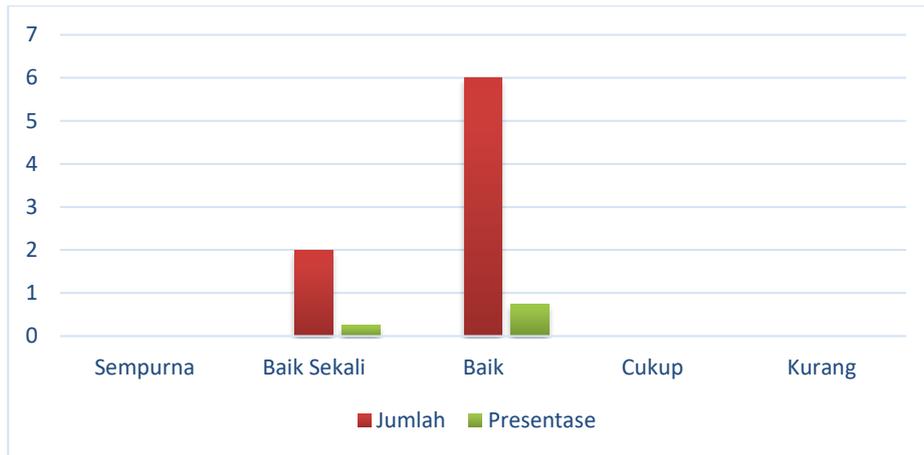
Hasil dari pengukuran kecepatan 8 peserta atlet lari jarak pendek Club Atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran melalui tes lari 50 meter di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 3
Histogram Presentase Hasil kecepatan lari 50 meter

Dilihat dari grafik diketahui bahwa tingkat kecepatan lari 50 meter dari 8 atlet lari jarak pendek club atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran bahwa 1 atlet atau 12,5% memiliki kecepatan lari 50 meter baik sekali, 4 atlet atau 50% memiliki kecepatan lari 50 meter baik, 3 atlet atau 37,5% memiliki kecepatan lari 50 meter cukup, Serta tidak ada atlet atau 0% atlet yang memiliki kecepatan lari 50 meter sempurna dan kurang.

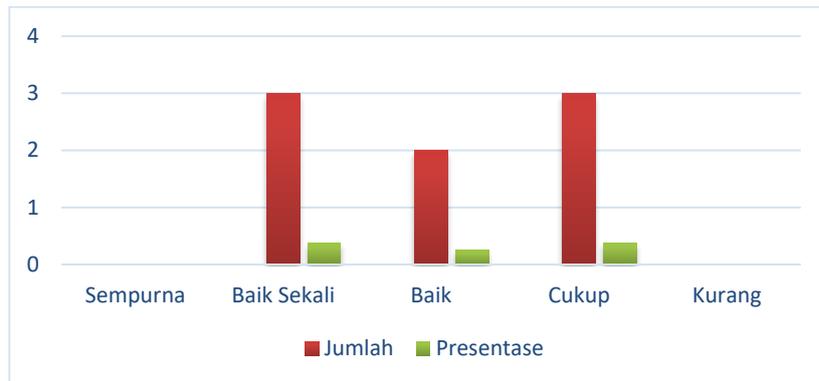
Hasil dari pengukuran kelentukan 8 peserta atlet lari jarak pendek Club Atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran melalui tes *flexsometer* di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 4
Histogram Presentase Hasil Tes Kelentukan

Dilihat dari grafik diketahui bahwa tingkat kelentukan dari 8 atlet lari jarak pendek club atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran bahwa 2 atlet atau 25% memiliki kelentukan baik sekali, 6 atlet atau 75% memiliki kelentukan baik, Serta tidak ada atlet atau 0% atlet yang memiliki kecepatan sempurna, cukup dan kurang.

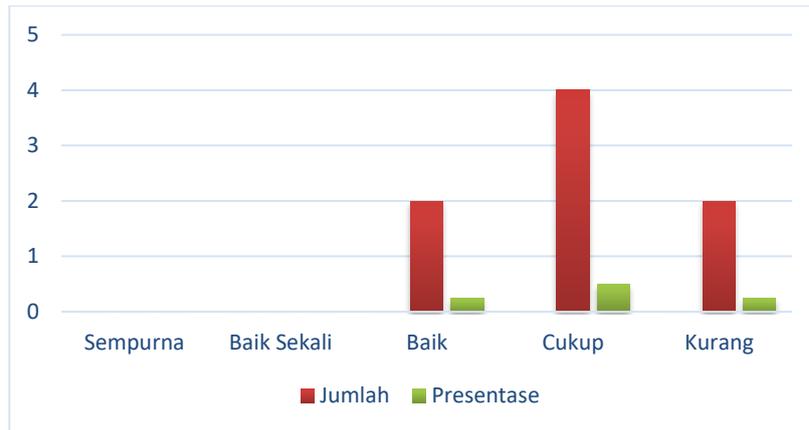
Hasil dari pengukuran daya tahan otot tungkai 8 peserta atlet lari jarak pendek Club Atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran melalui tes di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 5
Histogram Presentase Daya Tahan Otot Tungkai

Dilihat dari grafik diketahui bahwa tingkat daya tahan otot tungkai dari 8 atlet lari jarak pendek club atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran bahwa 3 atlet atau 37,5% memiliki daya tahan otot tungkai baik sekali, 2 atlet atau 25% memiliki daya tahan otot tungkai baik, 3 atlet atau 37,5% memiliki daya tahan otot tungkai cukup, Serta tidak ada atlet atau 0% atlet yang memiliki daya tahan otot tungkai sempurna dan kurang.

Hasil dari pengukuran daya tahan otot perut 8 peserta atlet lari jarak pendek Club Atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran melalui tes di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 6
Histogram Presentase Daya Tahan Otot Perut

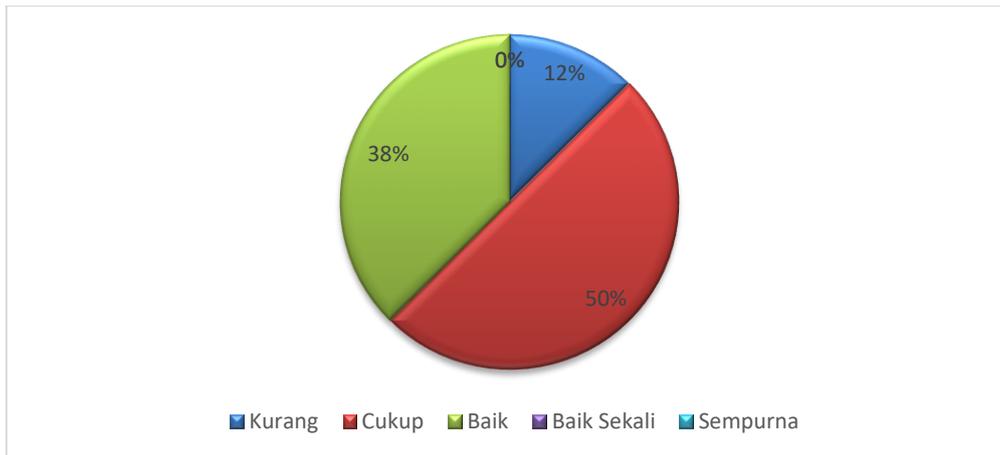
Dilihat dari grafik diketahui bahwa tingkat daya tahan otot Perut dari 8 atlet lari jarak pendek club atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran bahwa 2 atlet atau 25% memiliki daya tahan otot perut baik, 4 atlet atau 50% memiliki daya tahan otot perut cukup, 2 atlet atau 25% memiliki daya tahan otot perut kurang, Serta tidak ada atlet atau 0% atlet yang memiliki daya tahan otot perut sempurna dan baik sekali.

TABEL 3

DATA TES KONDISI FISIK ATLET LARI JARAK PENDEK CLUB ATLETIK TELUK PANDAN KABUPATEN PESAWARAN															
NO	Kekuatan Otot Tungkai		Power Otot Tungkai		Kecepatan Lari 50m		Kelentukan		Daya Tahan Otot Tungkai		Daya Tahan Otot Perut		Jumlah	Rata-rata	Kategori
	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai			
	1	248	6	60	6	5,50	6	18	8	75	8	80			
2	230	6	65	8	6,20	6	15	6	78	8	75	6	40	6.7	BAIK
3	160	4	47	4	7,10	4	15	6	52	6	45	4	28	4.7	CUKUP
4	155	4	40	2	7,30	4	16	6	43	4	46	4	24	4.0	CUKUP
5	150	6	36	4	8,20	6	19	8	42	6	30	4	34	5.7	CUKUP
6	145	6	43	6	7,42	8	15	6	48	8	32	4	38	6.3	BAIK
7	120	4	34	4	8,28	6	13	6	33	4	20	2	26	4.3	CUKUP
8	115	4	30	2	9,08	4	12	6	30	4	18	2	22	3.7	KURANG
		40	36		44		52		48		32		252	42.0	
Rata-rata														5.3	CUKUP

A.Purba, 2022 : 163

Berdasarkan data yang terkumpul diatas, di gambarkan pula hasil konversi nilai kemampuan fisik atlet lari jarak pendek club atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran dalam bentuk diagram garis sebagai berikut :



Gambar 7
Histogram Presentase Hasil Akhir Kemampuan Fisik Atlet Lari Jarak Pendek Club Atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran

Dilihat dari diagram diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan fisik atlet lari jarak pendek club atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran dikatakan cukup yaitu dengan penjelasan bahwa 1 atlet atau 12% masuk katagori kurang, 4 atlet atau 50% masuk katagori cukup, 3 atlet atau 38% masuk katagori baik, serta tidak ada atlet yang masuk katagori baik sekali dan sempurna.

PEMBAHASAN

Didalam sebuah jurnal yang dilakukan penelitian yaitu Yeni Eka Lestari tentang Analisis Hasil Tes Fisik Atlet Sprint TC Khusus Jawa Timur Tahun 2019, yang meliputi kekuatan dengan *back and leg dynamometer*, kecepatan dengan lari 30 meter, kecepatan reaksi dengan *whole body reaction*, *power* dengan *vertical jump*, fleksibilitas dengan *sit & reach*, dan daya tahan dengan *bleep test*, dapat ditarik kesimpulan dari seluruh tes fisik tergolong sedang/baik (Lestari, 2019).

Berdasarkan hasil tes kemampuan fisik diketahui bahwa secara keseluruhan kemampuan fisik atlet lari jarak pendek club atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran tergolong dalam kategori cukup dengan rata-rata tes kemampuan fisik secara keseluruhan adalah 5,3. Tingkat kemampuan fisik pada atlet lari jarak pendek club atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran terdiri atas kekuatan otot tungkai, power otot tungkai, kecepatan, kelenturan, daya tahan otot tungkai dan daya tahan otot perut. Dari 6 kemampuan fisik, daya tahan otot tungkai menjadi komponen yang paling baik. Hal ini disebabkan karena latihan beban sangat dominan atau sering dilatih dari pada komponen fisik yang lain . Sedangkan daya tahan otot perut tergolong dalam kategori yang paling buruk, hal ini dikarenakan kurang dalam memberikan program latihan untuk kekuatan otot perut. Daya tahan otot perut sangat dibutuhkan pada atlet nomor jarak pendek.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan tingkat kemampuan fisik atlet lari jarak pendek pada Club Atletik Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran masuk dalam kemampuan fisik cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Purba. (2022). *Peran Sports Medicine Untuk Meningkatkan Prestasi Atlet dan Prosedur Pelaksanaan Tes Kondisi Fisik/Tes Fisiologi Atlet*. Bandung: Paifori.
- Anwarudin, S. (2010). *Gerak Dasar Atletik untuk Usia 7-15 Tahun*. Bogor: PT Regina Eka Utama.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Azwar, A. (2004). *Kecenderungan Masalah Gizi dan Tantangan di Masa Depan*. Depkes.
- Djuminar, M. (2004). *Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjas*. Bekasi: Samadiru.
- Lestari, Y. E. (2019). Analisis Hasil Tes Fisik Atlet Sprint TC Khusus Jawa Timur Tahun 2019. *ejurnal.unesa*, 101-113.
- Lufthansa, L. (2017). Model Pembelajaran Atletik Nomor Lempar Lembing Untuk Anak Tuna Grahita Ringan. *Jurnal Keolahragaan UNY*, Vol 5 No 1, 39-49.
- Purnomo, E. (2017). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamidia.
- Susanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.