

## KESIAPAN FISIK ATLET JELANG PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL XVII

### *ATHLETES PHYSICAL READINESS AHEAD OF THE XVII NATIONAL STUDENT SPORTS WEEK*

<sup>1\*</sup>Edy Dharma Putra Duhe, <sup>2</sup>Suprianto Kadir, <sup>3</sup>Fredrik Alfrets Makadada

<sup>1\*,2</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Gorontalo

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Manado

Kontak koresponden: edhydharma@ung.ac.id

### ABSTRAK

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional merupakan ajang elit mahasiswa di seluruh Indonesia dalam menampilkan hasil performanya dalam latihan berbagai cabang olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik atlet Universitas Negeri Gorontalo (UNG) Provinsi Gorontalo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif non-eksperimen dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini yakni seluruh atlet UNG Provinsi Gorontalo yang berjumlah 25 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang diperoleh jumlah sampel sebanyak 25 orang siswa yang berasal dari 7 cabang olahraga. Instrumen penelitian menggunakan instrument baku Tes kondisi fisik dengan tingkat *validitas* sebesar 0,92 dan *reliabilitas* sebesar 0,89, yang dalam pelaksanaannya mencakup beberapa item tes yakni: 1) VO2Max menggunakan *Multistage Fitness Test (Beep Test)*, 2) Kekuatan otot lengan menggunakan *push up* selama 30 detik, 3) Kekuatan otot perut menggunakan *sit up* 30 detik, 4) Kecepatan reaksi menggunakan alat *beem*, 5) Kelincahan menggunakan *shuttle run*, 6) *Power otot tungkai* menggunakan *standing board jump*, dan 7) Kelentukan menggunakan *sit and reach*. Hasil penelitian deskriptif kuantitatif berupa tes kondisi fisik atlet UNG Gorontalo dengan kategori sedang. Landasan dari penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih sebagai dasar dalam upaya untuk lebih meningkatkan lagi kondisi fisik atletnya agar lebih siap secara fisik dalam menghadapi Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional XVII.

**Kata Kunci:** kesiapan fisik; Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional

### ABSTRACT

*The National Student Sports Week is an elite event for students throughout Indonesia to display their performance results in training in various sports. This study aims to determine the extent to which the physical condition of Gorontalo Province UNG athletes. This research is a non-experimental quantitative descriptive study using a survey method. The population in this study were all UNG athletes from Gorontalo Province, totaling 25 athletes. The sampling technique used purposive sampling which obtained a total sample of 25 students from 7 sports. The research instrument uses a standard physical condition test instrument with a validity level of*

23

Diterima : 09 September 2022

Disetujui : 03 Januari 2023

Tersedia Secara *Online* 31 Januari 2023

0.92 and a reliability of 0.89, which in its implementation includes several test items namely: 1) VO2Max using the Multistage Fitness Test (Beep Test), 2) Arm muscle strength using push up for 30 seconds, 3) Abdominal muscle strength using sit ups 30 seconds, 4) Reaction speed using beam equipment, 5) Agility using shuttle run, 6) Leg muscle power using standing board jump, and 7) Flexibility using sit and reach. The results of this quantitative descriptive study were tests of the physical condition of UNG Gorontalo athletes in the moderate category. The foundation of this research can be used by coaches as a basis in an effort to further improve the physical condition of athletes so that they are more physically prepared to face the XVII National Student Sports Week.

**Keywords:** *physical readiness; National Student Sports Week*

## **Pendahuluan**

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) merupakan ajang olahraga nasional antar provinsi untuk mahasiswa perguruan tinggi tingkat Sarjana dan Diploma di Indonesia (Candra, 2020). Kegiatan POMNAS merupakan kegiatan rutin yang digelar oleh Pengurus Pusat Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (PP BAPOMI) setiap 2 tahun sekali (Muin et al., 2019). Kegiatan POMNAS pertama kali diselenggarakan di Yogyakarta pada tahun 1990. Nomor urut penyelenggaraan selanjutnya didasarkan pada POMNAS pertama tersebut. Adanya pandemik covid-19 akhir-akhir ini, menyebabkan tertundanya kegiatan POMNAS di tahun 2021 (Adam & Faridah, 2021). Berdasarkan hasil keputusan Pengurus PP. BAPOMI, bahwa POMNAS XVII tahun 2022 akan digelar di Provinsi Sumatera Barat. Kegiatan POMNAS ini mendapatkan respon positif hampir dari semua lembaga Perguruan Tinggi (PT) di Indonesia termasuk Universitas Negeri Gorontalo (UNG).

Strategi dalam menghadapi kegiatan *multi event* tersebut, agar bisa berprestasi dengan baik, hendaklah para atlet benar-benar telah dipersiapkan jauh sebelumnya (Muin et al., 2019; Muzakki, 2020). Mengkaji tentang prestasi atlet, merupakan hal yang sangat kompleks serta membutuhkan metodologi kepelatihan yang sesuai (Hidayat & Haryanto, 2021; Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Terdapat beberapa aspek yang harus diperhatikan terkait dengan peningkatan prestasi atlet. Salah satu di antaranya adalah kondisi fisik (Gultom et al., 2019). Komponen teknik, taknik maupun strategi akan baik digunakan dalam pertandingan maupun perlombaan, manakala ditunjang oleh baiknya status komponen kondisi fisik dan asupan gizi atlet.

Baiknya status fisik atlet akan membantu atlet tersebut dalam menjalankan program latihannya serta dapat menghindari atlet dari resiko cedera (Satia Graha, 2015). Kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki setiap atlet, yang kemudian menjadi landasan untuk memperoleh kemampuan teknik dan taktik.

Mengacu hal tersebut, perlu dilakukan suatu langkah evaluasi terkait dengan sejauh mana kesiapan fisik atlet UNG dalam menghadapi POMNAS XVII tahun 2022 di Provinsi Sumatera Barat. Hasil evaluasi yang dimaksud, nantinya bisa direkomendasikan kepada pelatih sebagai bahan evaluasi dalam perancangan periodisasi latihan.

Penelitian ini sangatlah penting bagi semua pihak terutama bagi atlet, pelatih maupun

pihak lembaga UNG. Dengan mengetahui profil kesiapan atlet UNG dalam menghadapi POMNAS XVII tahun 2022 di Provinsi Sumatera Barat nanti, maka langkah evaluasi dan penetapan periodisasi latihan akan mudah dirancang dan terarah dalam pelaksanaannya.

### Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif oleh karena bermaksud untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran tentang status komponen kondisi fisik atlet karate PPLP Provinsi Gorontalo tahun 2021. Pelaksanaan penelitiannya, tidak dilakukan proses pengujian hipotesis. Peneliti hanya melakukan proses pengumpulan data melalui tes dan pengukuran tentang komponen fisik sampel penelitian dan selanjutnya melakukan proses evaluasi guna untuk memberikan makna terhadap data yang dikumpulkan.

Berkaitan dengan hal tersebut, populasi dalam penelitian ini yakni seluruh atlet UNG dari 7 cabang olahraga yang berjumlah 25 atlet. Sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan dari populasi penelitian yang berjumlah 25 atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Multistage Fitness Test (Beep Test)*, *push up* selama 30 detik, *sit up* 30 detik, kecepatan reaksi menggunakan alat *beem*, *shuttle run*, *standing board jump*, dan *sit and reach* (Hardiansyah, 2018; Irawan & Fitranto, 2020; Rochman & Nurrochmah, 2021).

Guna untuk memberikan makna terhadap data yang dikumpulkan dalam penelitian, maka perlu dilakukan langkah analisis terhadap data yang dimaksud. Analisis kemampuan atau profil fisik atlet UNG, nantinya akan dievaluasi berdasarkan masing-masing komponen fisik dan cabang olahraga yang ada. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### 1. Mean

$$M = \frac{\Sigma X}{N}$$

Keterangan:

M : Rata-rata

$\Sigma X$  : Jumlah nilai X

N : Jumlah sampel

#### 2. Presentase Kategori

$$\frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

n : Target yang dicapai

N : Jumlah total

### Hasil

Data dalam penelitian ini berupa tes untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran tentang status komponen kondisi fisik atlet UNG Provinsi Gorontalo, yaitu: (1) VO2Max menggunakan *Multistage Fitness Test (Beep Test)*, (2) Kekuatan otot lengan menggunakan *push up* selama 30 detik, (3) Kekuatan otot perut menggunakan *sit up* 30 detik, (4) Kecepatan reaksi menggunakan alat *beem*, (5) Kelincahan menggunakan *shuttle run*, (6) Power otot tungkai menggunakan *standing board jump*, dan (7) Kelentukan menggunakan *sit and reach*. Deskripsi

hasil tes komponen kondisi fisik atlet UNG Provinsi Gorontalo tahun 2022 sebagai berikut. Hasil data penelitian selengkapnya disajikan pada lampiran.

Hasil data tes komponen kondisi fisik atlet UNG Provinsi Gorontalo menghasilkan mean 26.72, median = 26.00, dan standar deviasi = 1.37. Adapun nilai terkecil sebesar 23.00 dan nilai terbesar sebesar 29.00. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Statistik	kondisi fisik
n	25
Mean	26.72
Median	26.00
Mode	26.00
Std. Deviation	1.370
Minimum	23.00
Maximum	29.00

Gambar 1. Deskripsi Statistik tes komponen kondisi fisik atlet UNG Provinsi Gorontalo

Distribusi tes komponen kondisi fisik atlet UNG Provinsi Gorontalo kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes kebugaran jasmani Indonesia, adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes komponen kondisi fisik atlet UNG Provinsi Gorontalo

No	Jumlah Nilai	Keterangan	Frekuensi	%
1.	37,8 - 45	Baik sekali	0	0
2.	30,5 – 37,8	Baik	0	0
3.	23,4 – 30,5	Sedang	24	96
4.	16,2 – 23,4	Kurang	1	4
5.	9 – 16,2	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa data komponen kondisi fisik atlet UNG Provinsi Gorontalo berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), kategori kurang persentase sebesar 4% (1 atlet), kategori sedang persentase sebesar 96% (24 atlet), kategori baik persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), dan ketegori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada atlet). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 26.72, tingkat tes komponen kondisi fisik atlet UNG Provinsi Gorontalo masuk dalam kategori Sedang.

## Pembahasan

Kondisi fisik atlet merupakan hal yang mendasar bagi atlet untuk berkembang sampai pada performa tertinggi (Kadir et al., 2022). Kondisi VO<sub>2</sub> Max dalam hal ini menduduki hal yang fundamental untuk tingkat daya tahan atlet (Kadir, 2020; Ngoalo et al., 2020). Olahraga dalam implementasinya dilakukan dengan daya tahan yang baik. Pola latihan yang terus menerus dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan VO<sub>2</sub> Max tersebut.

Tes kekuatan lengan mempunyai peranan penting dalam beberapa cabang olahraga semisalnya beladiri dan juga atletik nomor lempar (Lamusu & Lamusu, 2021; Purba, 2019). Kekuatan lengan untuk atlet juga memiliki kontribusi yang cukup dalam menopang keseimbangan atlet dalam berolahraga.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis keseluruhan tes tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tes kondisi fisik atlet UNG Provinsi Gorontalo tahun 2022 yang mengikuti persiapan POMNAS masuk dalam kategori sedang yakni sedang. Hal ini menjadi suatu masukan bagi pelatih untuk terus meningkatkan kondisi fisik atletnya. Pelatih dapat menggunakan beberapa metode-metode latihan yang dewasa ini berkembang secara pesat baik menggunakan alat atau tidak menggunakan alat.

## Referensi

- Adam, S., & Faridah, E. (2021). Self-Efficacy of North Maluku Athlete Students at the National Student Sports Week (POMNAS) DKI Jakarta. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3). <https://doi.org/10.33369/jk.v5i3.16430>.
- Candra, O. (2020). Tingkat Kemampuan Vo2Max Pada Atlet Bola Basket Puteri POMNAS Riau. *Journal Sport Area*. [https://doi.org/10.25299/sportarea..vol\(\).3761](https://doi.org/10.25299/sportarea..vol().3761).
- Gultom, T. E., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Junior Putra Perguruan INKANAS Kota Bengkulu Tahun 2019. *KINESTETIK*, 3(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8922>.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1). <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11338>
- Irawan, A., & Fitranto, N. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2). <https://doi.org/10.21009/jsce.04211>.
- Kadir, S. (2020). Evaluation Of VO<sub>2</sub> Max Atlet Karate In The Covid-19 Pandemic Era. *Jambura Journal of Sports Coaching*. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i2.7058>.
- Kadir, S., Dulanim, H., B. Usman, A., Duhe, E. D. P., & Hidayat, S. (2022). Evaluasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Karate. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13445>.
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. (2021). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kemampuan Lempar Cakram. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11335>.
- Muin, M., Nur, A., & Akhmady, A. L. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pomnas Cabang Olahraga Bulutangkis Maluku Utara Tahun 2019. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5). <https://doi.org/10.36312/jupe.v4i5.863>.
- Muzakki, A. (2020). Pengaruh Latihan Calf Raise dan Rope Jump terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet UKM Bola Volly UMM Proyeksi POMNAS. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.17977/um040v4i2p65-71>.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. *Bandung: Alfabeta*.

- Ngoalo, S., Liputo, N., & Duhe, E. D. P. (2020). Toward Improvement Of VO<sub>2</sub> Max Boxing Shadow Boxing. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i1.5628>.
- Purba, P. H. (2019). Leg Muscle Explosive Power And The Speed of Kicking Mawashi Geri. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v1i1.2014>.
- Rochman, M. R. Z., & Nurrochmah, S. (2021). Kondisi Fisik Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. *Sport Science and Health*, 3(9). <https://doi.org/10.17977/um062v3i92021p701-708>.
- Satia Graha, A. (2015). Manfaat Terapi Masase Frirage dan Stretching dalam Penanganan Cedera pada Atlet Olahraga Beladiri. *MEDIKORA*, 2. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4650>.