



PROCEEDINGS

SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN 2016

Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif

FIK UNY, 31 Oktober 2016



Diterbitkan Oleh:



65th
FIK UNY
1 Oktober 1951 - 1 Oktober 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281

Email:

semnasor.fik@uny.ac.id

Website:

seminar.uny.ac.id/semnasor2016

Proceedings

Seminar Nasional Keolahragaan

dalam rangka Dies Natalis Ke-65 Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif

Penerbit:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Seleksi Naskah:

Dr. Or. Mansur, M.S.
Dr. Guntur, M.Pd.
Dr. Subagyo, M.Pd.
Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.
Dr. Ali Satia Graha, M.Kes., AIFO.
Dr. Sigit Nugroho, M.Or.
Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
Dr. Abdul Alim, M.Or.
Caly Setiawan, Ph.D.

Editor:

Subagyo Irianto, M.Pd.
Saryono, M.Or.
Sulistiyono, M.Pd.

Editor Pelaksana:

dr. M. Ikhwan Zein, Sp. KO.
Nur Sita Utami, M.Or.
Fitria Dwi Andriyani, M.Or.

Desain Sampul:

Sugeng Setia Nugroho, A.Md.

Sekretariat:

Humas Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 55281
Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang, Yogyakarta. Telp./Fax. (0274) 550826, 513092
E-mail: semnasor.fik@uny.ac.id

Tulisan yang dimuat di Proceedings belum tentu merupakan cerminan sikap dan atau pendapat Penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli. Tanggung jawab terhadap isi dan atau akibat dari tulisan, tetap terletak pada penulis.



PROCEEDINGS

SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN 2016

Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif

FIK UNY, 31 Oktober 2016



65th
FIK UNY
1 Oktober 1951 - 1 Oktober 2016

Diterbitkan Oleh:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281

Email:

semnasor.fik@uny.ac.id

Website:

seminar.uny.ac.id/semnasor2016

KATA PENGANTAR

Prosiding ini disusun berdasarkan hasil SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN Tahun 2016 yang bertemakan "Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif". Penyelenggaraan seminar tersebut dimaksudkan untuk mempublikasikan hasil penelitian dan karya ilmiah dalam bidang keolahragaan serta merefleksikan berbagai hal dan isu-isu terkait dengan prestasi olahraga dan budaya olahraga dalam perspektif ilmu keolahragaan yang inovatif.

Kegiatan Seminar Nasional diikuti peserta yang terdiri atas pakar, peneliti, akademisi dan praktisi dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Ucapan terima kasih kami disampaikan kepada pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta dan Panitia Dies Natalis Ke-65 FIK UNY yang telah memberikan kesempatan terselenggarakannya Seminar Nasional Keolahragaan pada tanggal 31 Oktober 2016 di FIK UNY.

Selanjutnya kepada para presenter dan editor serta pelaksana seminar Nasional ini disampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih atas jerih payahnya sehingga seminar dapat berlangsung dengan baik sampai tersusunnya prosiding ini.

Akhir kata, semoga prosiding ini bermanfaat khususnya dalam bidang keolahragaan serta memberikan rekomendasi pemikiran ilmiah dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Yogyakarta, 31 Oktober 2016

Ketua Panitia



Dr. Or. Mansur, M.S.

NIP. 19570519 198502 1 001

STATUS KONDISI FISIK ATLET PUSLATDA PON XIX KONI DIY TERHADAP STANDAR FISIK MASING-MASING KELOMPOK CABANG OLAHRAGA

Oleh:

Agung Nugroho¹, Suhadi², dan Danardono³
dandono76@gmail.com

Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kondisi fisik atlet Puslatda PON XIX KONI DIY tahun 2016 terhadap standar fisik masing-masing kelompok cabang olahraga. Dan sebagai pertimbangan dalam menentukan kelayakan atlet dalam mengikuti PON XIX di Jawa Barat (sesuai standar limit yang ditentukan masing-masing cabang). Jenis penelitian ini adalah deskripsi dengan teknik tes, menggunakan jasa komputer untuk mencari rerata masing-masing item tes. Populasi adalah seluruh atlet Puslatda PON XIX KONI DIY tahun 2016. Teknik sampling adalah *purposive sampling* yang memenuhi syarat : (1) atlet tidak sedang mengikuti pemusatan latihan nasional (pelatnas), (2) atlet tidak sedang mengikuti kejuaraan/ try out, (3) atlet tidak cedera. Dengan jumlah sample 42 cabang dan 289 atlet Puslatda. Hasil penelitian sebagai berikut: (1) Kelompok Cabang Beladiri: (a) kecepatan reaksi sangat baik sesuai standar, (b) power cukup di bawah standar, (c) kekuatan sangat baik sesuai standar, (d) VO2 maks. kurang di bawah standar, (e) kelentukan sangat baik sesuai standar, kelincihan baik di bawah standar; (2) Kelompok Cabang Permainan: (a) kecepatan reaksi sangat baik sesuai standar, (b) power cukup di bawah standar, (c) kekuatan sangat baik sesuai standar, (d) VO2 maks. kurang di bawah standar, (e) kelentukan sangat baik sesuai standar, kelincihan baik di bawah standar; (3) Kelompok Cabang Perlombaan: (a) power kurang di bawah standar, (b) kekuatan baik sesuai standar, (d) VO2 maks. Sangat kurang di bawah standar, (e) kelentukan baik sesuai standar; (4) Kelompok Cabang Soft Skill: (a) kekuatan baik sesuai standar, (c) kelentukan baik sesuai standar.

Kata kunci: Status Kondisi Fisik, Atlet, Puslatda PON XIX

PENDAHULUAN

Jogja Istimewa (JOIS) adalah program pembinaan prestasi olahraga DIY untuk meraih sukses PON XIX tahun 2016 di Jawa Barat. Pemerintah DIY, KONI DIY, pengda, KONI Kabupaten/ Kota, Dikdispora, Perguruan Tinggi, dan masyarakat ikut bertanggung jawab terhadap pengembangan prestasi olahraga di DIY. Selaras dengan tujuan tersebut, disusun

prioritas pembinaan berdasarkan prestasi pada PON XVIII sebagai berikut. Prioritas I adalah cabang olahraga (cabor) yang telah terbukti memperoleh medali emas PON XVIII tahun 2012 di Riau (balap sepeda, bola voli pasir, gantole, panahan, taekwondo, terbang layang, wushu). Prioritas II adalah cabor peraih medali perak dan perunggu PON XVIII tahun 2012 (aeromodeling, panjat tebing, billiar, catur, judo, karate, tenis lapangan, terjun payung, pencak silat, renang indah). Prioritas III adalah cabor yang tidak masuk prioritas 1 dan 2, tetapi mempunyai peluang lolos dan memperoleh medali pada PON XIX tahun 2016 di Jawa Barat (Jabar) sangat besar.

JOIS III merupakan kelanjutan puslatda bagi atlet maupun pelatih yang lolos dalam babak Pra kualifikasi untuk dipersiapkan mengikuti PON XIX tahun 2016 di Jabar. Jumlah atlet yang lolos dalam babak pra kualifikasi PON XIX adalah 353 orang (terdiri dari 174 artlet reguler, dan 179 atlet mandiri).

Dasar (Pemusatan Latihan Daerah) adalah pemusatan latihan bagi program JOIS III yang diikuti oleh atlet dan pelatih yang lolos babak Pra Kualifikasi PON XIX tahun 2015/2016. Untuk mengetahui perkembangan fisik, kesehatan, dan psikologi atlet, maka perlu dilakukan tes secara periodik.

Tujuan tes pada penelitian ini adalah: (1) untuk mengetahui status kondisi fisik atlet Puslatda PON XIX KONI DIY tahun 2016 terhadap standar fisik masing-masing kelompok cabang olahraga, (2) sebagai pertimbangan dalam menentukan kelayakan atlet dalam mengikuti PON XIX di Jawa Barat (sesuai standar limit yang ditentukan masing-masing cabor).

PERSIAPAN FISIK

Tujuan utama persiapan fisik menurut Bompa (1994 : 50) adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor kestandar yang paling tinggi. Disamping itu latihan fisik bertujuan agar atlet dalam melakukan teknik-taktik, dan mental dapat dengan mudah, mantap, baik dan benar, serta memiliki daya tahan tubuh yang baik dalam melakukan pertandingan tanpa mengalami gangguan fisik baik anatomis maupun fisiologis (Joko Subroto, 1994 :22). Dengan demikian latihan fisik bagi atlet dapat menimbulkan rasa percaya diri yang kuat, kebugaran, dan mengurangi terjadinya cedera pada saat berlatih maupun bertanding. Oleh karena itu program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik (Harsono, 1988: 153). Kalau kondisi fisik baik maka :

- a. Ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung.
- b. Ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.
- c. Ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- d. Ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

- e. Ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Pada penelitian ini komponen kondisi fisik yang akan diukur adalah unsur-unsur fisik dibutuhkan cabor meliputi : (1) kekuatan (tungkai kaki dan punggung), (2) power kaki, (3) daya tahan cardio vasculair (VO_2 mak.), (4) kelincahan, dan (5) kelentukan. Unsur-unsur fisik umum ini amat penting bagi atlet sebagai dasar dalam pembinaan fisik.

HAKEKAT KEKUATAN

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan (Harsono, 1988:175). Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Menurut Joko Subroto (1994: 25) latihan kekuatan otot adalah latihan yang ditujukan untuk membentuk otot atau sekelompok otot.

Prinsip-prinsip latihan kekuatan bahwa semua pendekatan yang berhasil untuk latihan kekuatan hanya mempunyai satu faktor kunci yang berlaku umum. Russell R. Pate dalam Kasiyo Dwijowinoto (1993: 320) menyatakan bahwa pendekatan-pendekatan tersebut memberi beban lebih secara nyata pada kelompok otot aktif. Kekuatan akan mencapai hasil manakala suatu otot secara berulang-ulang dirangsang untuk menghasilkan suatu tingkat tenaga yang melebihi tenaga yang biasa merangsang otot tersebut. Pembinaan latihan kekuatan perlu dilatih sebaik-baiknya, karena kekuatan adalah dasar dari adanya tenaga dan kecepatan (Januarno, 1989: 12).

Pentingnya kekuatan adalah: (1) merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera karena memperkuat stabilitas sendi-sendi, (3) atlet akan dapat menghindar, mengelak, menangkis, menangkap, lebih cepat dan memukul, menendang lebih keras dan efisien.

HAKEKAT DAYA TAHAN

Daya tahan otot sangat ditentukan oleh dan berhubungan dengan kekuatan otot. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut (Harsono, 1994: 155). Tujuan latihan daya tahan menurut Suharno (1984: 23), adalah:

- a. Untuk menjaga keajegan prestasi atlet.
- b. Mempermudah melatih gerak-gerak teknik.
- c. Mencegah terjadinya cedera.

VOLUME O₂ MAKSIMUM (VO₂ max.)

Volume O₂ max (VO₂ max.) adalah volume maksimal O₂ yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. VO₂ max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan.

Tingkat Kebugaran dapat diukur dari volume Anda dalam mengkonsumsi oksigen saat latihan pada volume dan kapasitas maksimum. Kelelahan atlet yang dirasakan akan menyebabkan turunnya konsentrasi sehingga tanpa konsentrasi yang prima terhadap suatu permainan, sudah hampir dipastikan kegagalan yang akan diterima.

Dalam penelitian ini yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk bekerja secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti yang ditandai oleh kemampuan mengkonsumsi oksigen secara maksimum melalui tes daya tahan kardiorespirasi, yaitu atlet melakukan tes dengan lari 15 menit dengan *Balke Test*.

$$\text{Rumus} = (\text{Jarak yang ditempuh dalam meter:15}) - 133) \times 0,172 + 33,3$$

HAKEKAT KECEPATAN

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya (Harsono, 1994: 216).

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Gerakan yang secara otomatis maksimal atau reflek dalam merespon serangan lawan tersebut dilakukan dengan cepat tanpa mengurangi kekuatan gerakan atlet. Kecepatan dibagi menjadi 3 (tiga) yaitu:

- a. kecepatan sprint
- b. kecepatan bergerak
- c. kecepatan reaksi

HAKEKAT KELINCAHAN

Oxendine (1968) menyatakan bahwa kelincahan adalah kecepatan dalam mengubah arah atau posisi tubuh. Disimpulkan bahwa atlet yang lincah adalah atlet yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh (Harsono, 1994:172).

Joko Subroto (1994: 36) menyatakan bahwa kualitas kelincahan (ketangkasan) tergantung pada faktor kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, kecepatan reaksi, keseimbangan, serta koordinasi dari faktor-faktor tersebut. Dalam olahraga perorangan seperti beladiri kelincahan memegang peranan yang sangat penting (Harsono, 1994: 172). Oleh karena itu perlu dilatihkan berbagai bentuk latihan kelincahan, sehingga diharapkan atlet dalam pertandingan sulit sekali diserang oleh lawan, karena gesit dalam pembelaan.

HAKEKAT POWER

Power adalah kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh. Kegunaan latihan power adalah : (1) melakukan teknik-teknik dengan cepat dan bertenaga, (2) mempertebal rasa percaya diri.

Power ini bagi atlet amat penting sebab pada pelaksanaannya unsur kecepatan dalam melakukan teknik dan dilakukan dengan bertenaga. Artinya penilaian teknik pukulan ataupun tendangan dalam suatu pertandingan olahraga ataupun seni beladiri ditentukan dengancepat

dan betenaga. Perlu diperhatikan dalam melatih latihan power terlebih dahulu didasari latihan kekuatan dan kecepatan sebelumnya.

PENGELOMPOKAN CABOR BERDASARKAN SPESIFIKASINYA

Cabang olahraga yang lolos babak Pra Kualifikasi PON XIX tahun 2015 dikelompokkan menjadi 4 empat, meliputi: (1) cabor beladiri, (2) cabor permainan, (3) cabor perlombaan, (4) cabor close skill.

Setiap cabor harus melakukan beberapa item tes fisik, oleh karena itu KONI DIY dalam Buku Pedoman Tes Fisik, Kesehatan dan Psikologi (2013: 2) membagi jenis item tes fisik berdasarkan kelompok cabor seperti pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Item Tes Berdasarkan Kelompok Olahraga

No	Kelompok	ITEM TES				
		Speed	Power	Strength	Endurance	Flexibility
1	Beladiri	V	V	V	V	V
2	Permainan	V	V	V	V	V
3	Perlombaan	V	V	V	V	V
4	Close Skill	-	V	V	V	V

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah deskriptif dengan teknik tes, populasi adalah seluruh atlet yang lolos Pra PON XIX dan mengikuti Puslatda PON XIX KONI DIY tahun 2016. Teknik yang digunakan dalam mengambil sampel penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu atlet yang memenuhi persyaratan sebagai berikut: (1) atlet tidak sedang mengikuti pemusatan latihan nasional, (2) atlet tidak sedang mengikuti kejuaraan/ try out, (3) atlet tidak cedera.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil kelompok atlet cabor beladiri yang mengikuti tes fisik ada 10 cabor dengan rerata masing-masing item tes dapat dilihat pada tabel 8 berikut ini.

Tabel 8. Hasil Penelitian Kelompok Cabor Beladiri

No	Beladiri	ITEM TEST											
		Speed		Power		Strength		Endurance		Flexibility		Agility	
		T	E	T	E	T	E	T	E	T	E	T	E
1	Anggar	SB	SB	B	SB	B	B	K	B	B	SB	B	SB
2	Gulat	SB	B	C	SB	SB	SB	SK	SB	B	SB	C	B
3	Judo	B	B	C	SB	SB	SB	SK	SB	B	SB	K	B
4	Karate	SB	SB	C	SB	B	B	SK	B	SB	SB	B	SB
5	Kempo	SB	SB	B	SB	SB	B	K	B	SB	SB	B	SB
6	Pencak Silat	SB	SB	B	SB	SB	B	K	SB	SB	SB	B	SB
7	Taekwondo	SB	SB	C	SB	SB	SB	K	SB	SB	SB	B	SB

8	Tarung Derajat	SB	SB	C	SB	SB	SB	K	SB	SB	B	B	SB
		T	E	T	E	T	E	T	E	T	E	T	E
9	Tinju	C	SB	T	SB	C	SB	K	SB	B	B	C	SB
10	Wushu	SB	SB	C	SB	B	SB	K	SB	SB	SB	B	SB
	RERATA	SB	SB	C	SB	SB	SB	K	SB	SB	SB	B	SB

- a. Item Kecepatan (*Reaction Speed*) hasil tes adalah Sangat Baik yaitu sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yaitu Sangat Baik, hal ini memang sangat dibutuhkan untuk atlet yang bertanding dalam olahraga beladiri. Kecepatan reksi adalah mutlak untuk membalas serangan lawan dengan cepat dan tepat.
- b. Item Power hasil tes adalah Cukup yaitu tidak sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yang mestinya Sangat Baik, hal ini perlu ditingkatkan karena power dalam beladiri sangat dibutuhkan untuk memukul, menendang, membanting lawan dengan cepat dan bertenaga. Masih ada waktu untuk peningkatan status kondisi fisik power sampai menuju puncak periode kompetisi pada PON XIX bulan September.
- c. Item Kekuatan (*Strength*) hasil tes adalah Sangat Baik yaitu sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yaitu Sangat Baik, hal ini memang sangat dibutuhkan untuk atlet yang bertanding dalam olahraga beladiri. Kekuatan adalah modal atlet khususnya pada kekuatan otot besar dalam menahan beban lawan baik serangan pukulan, tendangan, tangkisan, dorongan/ tarikan, dan jatuhan, sehingga atlet mampu bertahan sampai babak bertanding berakhir.
- d. Item *Endurance* atau VO2 maks. hasil tes adalah Kurang yaitu tidak sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yang mestinya Sangat Baik, hal ini perlu ditingkatkan karena *Endurance* (VO2 maks.) sangat dibutuhkan oleh atlet beladiri. VO2 maks. yang Sangat Baik maka atlet dalam bertanding dapat bertahan lama dengan kondisi fisik prima tidak mudah lelah. Teknik dan taktik yang sangat baik tetapi VO2 maks. jelek maka dalam pertandingan tidak bisa mengembangkan permainan dalam bertanding. Hasil tes VO2 maks. yang Kurang pada kelompok beladiri ini perlu ditingkatkan menjadi Sangat Baik sampai menuju puncak periode kompetisi pada PON XIX bulan September.
- e. Item Kelentukan (*Flexibility*) hasil tes adalah Sangat Baik yaitu sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yaitu Sangat Baik, hal ini memang sangat dibutuhkan untuk atlet yang bertanding dalam olahraga beladiri. Kelentukan yang baik maka akan memudahkan untuk melakukan teknik tinggi dan tidak mudah cedera. Kelentukan yang sangat baik maka akan memudahkan menyerang lawan dan mencari point dengan sebanyak banyaknya.
- f. Kelincahan (*Agility*) hasil tes adalah Baik yaitu tidak sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yaitu Sangat Baik. Kelincahan mutlak sangat dibutuhkan untuk atlet yang bertanding dalam olahraga beladiri. Karena kelincahan menjadikan atlet tidak mudah diserang lawan, mudah menghindar, menangkis, menangkap, serta memunahkan serangan lawan untuk kembali mengadakan serangan balik ke arah lawan. Hasil tes perlu ditingkatkan untuk peningkatan status kondisi fisik kelincahan

menjadi Sangat Baik sampai menuju puncak periode kompetisi pada PON XIX bulan September.

2. Hasil kelompok atlet cabor permainan yang mengikuti tes fisik ada 10 cabor dengan rerata masing-masing item tes dapat dilihat pada tabel 9 berikut ini.

Tabel 9. Hasil Penelitian Kelompok Cabor Permainan

No	Permainan	ITEM TEST											
		Speed		Power		Strength		Endurance		Flexibility		Agility	
		T	E	T	E	T	E	T	E	T	E	T	E
1	Bola Voli	T	S B	E X	S B	SB	B	SK	SB	SB	SB	SB	SB
2	Bola Voli Pasir	T	S B	C	S B	SB	B	SK	SB	SB	SB	B	SB
3	Bulutangkis	K	S B	C	S B	SB	B	K	SB	SB	SB	B	SB
4	Hoki Outdoor	T	S B	SK	S B	C	B	SK	SB	B	B	B	SB
5	Hoki Indoor	T	SB	K	SB	B	B	K	SB	SB	B	K	SB
6	Sepak Takraw	S K	SB	B	SB	B	B	K	SB	SB	SB	B	SB
7	Soft Ball	S K	SB	K	S SB	C	B	SK	SB	B	B	C	SB
8	Base Ball	T	SB	B	SB	SB	B	K	SB	SB	B	B	SB
9	Tenis Lapangan	T	SB	K	SB	B	B	K	SB	B	SB	B	SB
10	Tenis Meja	T	SB	C	SB	C	B	SK	B	B	SB	K	SB
	RERATA	S B	SB	C	SB	SB	SB	K	SB	SB	SB	B	SB

Keterangan:

EX : Exelent

SB : Sangat Baik

B : Baik

C : Cukup

K : Kurang

KS : Kurang Sekali

T : Hasil Tes (Treatment)

E : Expected (Status yg Diharapkan)

- a. Item Kecepatan (*Reaction Speed*) hasil tes adalah Sangat Baik yaitu sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yaitu Sangat Baik, hal ini memang sangat dibutuhkan untuk atlet yang bertanding dalam olahraga permainan. Kecepatan reaksi mutlak diperlukan dalam olahraga permainan dalam mengantisipasi pergerakan bola yang disajikan lawan, menghentikan pergerakan bola, ataupun memblok serangan lawan.

- Sehingga dalam pertandingan dapat bermain secara maksimal dan dapat memenangkan pertandingan.
- b. Item Power hasil tes adalah Cukup yaitu tidak sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yang mestinya Sangat Baik, hal ini perlu ditingkatkan karena power dalam olahraga permainan sangat dibutuhkan untuk melakukan pukulan, service, dan smash dimana memerlukan tenaga yang kuat dan cepat. Karena hasilnya masih Cukup maka harus ditingkatkan status kondisi fisik power menjadi Sangat Baik terutama cabang Tenis Lapangan yang statusnya masih Kurang. Untuk cabang Bola Voli Pasir, Bulutangkis, dan Tenis Meja perlu ditingkatkan sedikit lagi karena statusnya masih Cukup.
 - c. Item Kekuatan (*Strength*) hasil tes adalah Sangat Baik yaitu sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yaitu Sangat Baik. Komponen Kekuatan sangat dibutuhkan untuk atlet cabang Permainan, hal ini diperlukan atlet sebagai modal pada otot-otot besar sehingga mengurangi resiko terjadinya cedera. Olahraga Permainan yang banyak melakukan jatuhnya, sliding, benturan dengan lawan, menahan dan mengblok lawan ini diperlukan kekuatan yang Sangat Baik.
 - d. Item *Endurance* hasil tes adalah Kurang yaitu tidak sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yang mestinya Sangat Baik, hal ini perlu ditingkatkan karena *Endurance* yaitu VO2 maks. sangat dibutuhkan oleh atlet kelompok Cabang Permainan karena VO2 maks. yang Sangat Baik maka atlet dalam bertanding dapat bertahan lama dengan kondisi fisik prima tidak mudah lelah. Teknik dan taktik yang Sangat Baik tetapi VO2 maks. jelek maka dalam pertandingan tidak bisa mengembangkan permainan dalam bertanding. Hasil tes yang Kurang pada kelompok Cabang Permainan ini perlu ditingkatkan menjadi Sangat Baik sampai menuju puncak periode kompetisi pada PON XIX bulan September. Khusus Cabang Permainan: Soft Ball, Tenis Meja, Hoki Out Door, dan Bola Voli perlu peningkatan ekstra keras karena VO2 maks. statusnya Sangat Kurang.
 - e. Item Kelentukan (*Flexibility*) hasil tes adalah Sangat Baik yaitu sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yaitu Sangat Baik, Kelentukan sangat dibutuhkan untuk Cabang Permainan khususnya saat mengambil bola *drops hoot*, menendang bola takraw sambil salto, passing bola, dan sliding. Kelentukan yang baik maka akan memudahkan untuk melakukan teknik tinggi sehingga akan meningkatkan prestasi serta tidak mudah terjadinya cedera. Kelentukan yang sangat baik maka akan memudahkan menyerang lawan dan mencari point dengan sebanyak banyaknya.
 - f. Item Kelincahan (*Agility*) hasil tes adalah Baik yaitu tidak sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yaitu Sangat Baik. Kelincahan mutlak sangat dibutuhkan untuk atlet yang bertanding dalam Cabang Permainan. Kelincahan menjadikan atlet mudah bergerak kemana saja dengan cepat (*body moving*). Kelincahan yang Baik maka tidak mudah diserang lawan, atlet mudah menghindar, menangkis, menangkap, serta tidak mudah dimatikan lawan. Hal ini dikarenakan antisipasi baik sekali dalam memunahkan serangan lawan untuk kembali mengadakan serangan balik ke arah lawan. Hasil tes kelincahan adalah Baik oleh karena itu perlu ditingkatkan Status Kondisi Fisik Kelincahan menjadi Sangat Baik sampai menuju puncak periode kompetisi.

3. Hasil kelompok atlet cabor perlombaan yang mengikuti tes fisik ada 13 cabor dengan rerata masing-masing item tes dapat dilihat pada tabel 10 berikut ini.

Tabel 10. Hasil Penelitian Kelompok Cabor Perlombaan

No	Perlombaan	ITEM TES							
		Power		Strength		Endurance			Flexibility
		T	E	T	E	T	E	T	E
1	Aeromodelling	C	B	B	B	SK	C	SB	B
2	Angkat Besi	EX	SB	SB	SB	SK	C	SB	B
3	Binaraga	K	B	SB	SB	SK	B	B	C
4	Balap Sepeda	B	SB	SB	SB	K	SB	SB	B
5	Catur	SK	C	K	C	SK	B	B	C
6	Dansa	K	B	C	B	SK	SB	SB	SB
7	Dayung	B	SB	B	SB	SK	SB	SB	SB
8	Drumband	K	B	B	B	K	SB	B	B
9	Renang Lintasan	K	SB	B	SB	K	SB	B	SB
10	Polo air	SK	SB	B	B	SK	SB	B	SB
12	Sepatu Roda	T	SB	K	SB	K	SB	SB	SB
13	Selam	B	B	B	B	SK	SB	SB	B
	RERATA	K	B	B	B	SK	B	B	B

- a. Item Power hasil tes adalah Kurang yaitu tidak sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yang mestinya Baik, hal ini perlu ditingkatkan karena power dalam Cabor Perlombaan dibutuhkan untuk melakukan lemparan pada Aeromodelling, tolakan pada Angkat Besi, ayunan kaki pada Balap Sepeda, dayungan, dan ayunan tolakan pada sepatu Roda. Karena rerata hasil tes masih Kurang maka harus ditingkatkan status kondisi fisik power menjadi Baik terutama cabor Renang Lintasan dan Sepatu Roda. Untuk Polo Air status masih Kurang Sekali, namun demikian cabor Angkat Besi statusnya Exelent (diatas Sangat Baik).
- b. Item Kekuatan (*Strength*) hasil tes adalah Baik yaitu sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yaitu Baik. Komponen Kekuatan juga dibutuhkan untuk atlet Cabor Perlombaan, hal ini diperlukan sebagai modal pada otot-otot besar sehingga mengurangi resiko terjadinya cedera. Khususnya cabor Perlombaan yang banyak melakukan teknik angkatan, menahan, mengayun, dan mendayung. Untuk cabor Catur status yang direkomendasikan minimal statusnya adalah Cukup. Khusus 4 Cabor (Angkat Besi, Binaraga, Balap Sepeda, Dayung, Renang Lintasan dan Sepatu Roda) dianjurkan status kondisi fisik *Strength* Baik Sekali.
- c. Item *Endurance* hasil tes adalah Sangat Kurang yaitu tidak sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yang mestinya Baik, hal ini perlu ditingkatkan karena VO2 maks. dibutuhkan oleh atlet kelompok Cabor Perlombaan terutama Balap Sepeda, Dayung, Renang Lintasan, Polo Air, Selam, serta Sepatu Roda. VO2 maks. yang Baik maka akan membantu atlet dalam bertanding dapat bertahan lama dengan kondisi

fisik prima tidak mudah lelah. Hasil tes VO2 maks. yang Kurang maka pelatih harus bekerja keras untuk meningkatkan statusnya menjadi Baik sampai pada PON XIX bulan September.

- d. Item Kelentukan (*Flexibility*) hasil tes adalah Baik yaitu sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yaitu Baik, Kelentukan dibutuhkan untuk Cabor Perlombaan khususnya cabor Dansa, Selam, dan Sepatu Roda.
4. Hasil kelompok atlet cabor close skill yang mengikuti tes fisik ada 7 cabor dengan rincian masing-masing item tes dapat dilihat pada tabel 11 berikut ini.

Tabel 11. Hasil Penelitian Kelompok Cabor Close Skill

No	Close Skill	ITEM TEST					
		Strength		Endurance		Flexibility	
		T	E	T	E	T	E
1	Biliar	C	B	SK	SB	C	B
2	Golf	B	B	SK	SB	SB	B
3	Menembak	C	B	SK	B	C	B
4	Panahan	B	B	SK	SB	B	B
5	Gantole	SB	B	SK	SB	C	B
6	Terbang Layang	B	B	SK	SB	B	B
7	Terjun Payung	C	B	SK	SB	B	B
	RERATA	B	B	SK	SB	B	B

- a. Item Kekuatan (*Strength*) hasil tes adalah Baik yaitu sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yaitu Baik. Komponen Kekuatan dibutuhkan untuk atlet Cabor Soft Skill, hal ini diperlukan sebagai modal khususnya pada otot-otot besar yang banyak melakukan gerakan: memukul bola, mengangkat senjata, menarik busur, menahan, menarik parasut, menggantung badan pada Gantole, serta menahan pada Terbang Layang.
 - b. Item *Endurance* atau VO2 maks. hasil tes adalah Sangat Kurang yaitu tidak sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yang mestinya Sangat Baik, hal ini perlu ditingkatkan karena VO2 maks. dibutuhkan oleh atlet kelompok Cabor Soft Skill terutama Balap Sepeda, Dayung, Renang Lintasan, Polo Air, Selam, serta Sepatu Roda. VO2 maks. yang Baik maka akan membantu atlet dalam bertanding dapat bertahan lama dengan kondisi fisik prima tidak mudah lelah. Hasil tes VO2 maks. yang Sangat Kurang maka pelatih harus bekerja keras untuk meningkatkan statusnya menjadi Sangat Baik sampai pada PON XIX bulan September.
 - c. Item Kelentukan (*Flexibility*) hasil tes adalah Baik yaitu sesuai dengan Harapan yang diinginkan KONI yaitu Baik, Kelentukan dibutuhkan untuk kelompok Cabor Soft Skill karena sangat membantu mempermudah dalam melakukan teknik tinggi disamping itu *Flexibilitas* yang Baik akan mengurangi terjadinya cedera.
4. Secara Keseluruhan Rerata Keempat Kelompok Cabor
Secara keseluruhan rerata dari keempat kelompok Cabor (Cabor Beladiri, Cabor Permainan, Cabor Perlombaan, dan Cabor Soft Skill) adalah sebagai berikut:

- a. Status Item Kelentukan *Flexibility* adalah Baik
- b. Status Item Kelincahan *Agility* adalah Baik
- c. Status Item Kecepatan Reaksi *Speed Reaction* adalah Sangat Baik
- d. Status Item Kekuatan *Strength* adalah Baik
- e. Status Item Power adalah Kurang
- f. Status Item *Endurance* (VO 2 maks.) adalah Sangat Kurang

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho (2011). *Standarisasi Status Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Perorangan KONI DIY*. Yogyakarta: Lemlit FIK UNY. DIY tahun 2011.
- (2012). *Standarisasi Status Kondisi Fisik Atlet Cabang Beladiri KONI DIY*. Yogyakarta: Lemlit FIK UNY.
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology Of Training*. Toronto, Ontario: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Cholid Norbuko dan Abu Alimadi. 1995. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Angkasa.
- Guilford, J.P. and Fructer, Benyamin. 1978. *Fundamental Statistic In Pshycology and Education*. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha, Ltd.
- Januarno. (1989). *Pedoman Pembinaan Latihan Prestasi Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Yayasan Setia Hati Terate.
- Joko Subroto. 1994. *Pembinaan Pencak Silat; Fisik, Teknik & Mental*. Solo : CV. Aneka.
- KONI DIY (2011). *Buku Pedoman Pembinaan Prestasi Olahraga 2009-2012*. Yogyakarta: Binpres-Litbang KONI DIY.
- (2011). *Pedoman PORPROV XI, PORPROV Sebagai Wahana Optimalisasi Prestasi Olahraga Menuju PON XVIII Tahun 2012 di Riau*. Yogyakarta: Binpres KONI DIY.
- (2011). *Buku Petunjuk Pelaksanaan Pekan Olahraga Provinsi PORPROV XI-2011, Otot Kawat Balung Wesi Ayo Semangat Raih Prestasi*. Yogyakarta: Binpres KONI DIY.

- (2012). *Buku Panduan Kontingen Pekan Olahraga Nasional XVIII KONI DIY*. Yogyakarta: Binpres KONI DIY.
- (2012). *Laporan Hasil Pekan Olahraga Nasional XVIII 2012, Riau 9-20 September 2012*. Yogyakarta: Binpres KONI DIY.
- PB PON XVIII. (2012). *Pedoman Umum Penyelenggaraan PON XVIII-2012 Provinsi Riau*. Riau: Green And Modern PON
- Rusell Rotella Pate. 1984. *Scientific Foundation of Coaching*. New York: Cbs College Publishing.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. 1983. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FKIK -IKIP.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 1990. *Metodologi Research 1,2,3*. Yogyakarta: Yayasan Andi Offset.
- Yosef Nossek. 1982. *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press Ltd.

Diterbitkan Oleh:



65th
FIK UNY
1 Oktober 1951 - 1 Oktober 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281

Email:

semnasor.fik@uny.ac.id

Website:

seminar.uny.ac.id/semnasor2016

Diterbitkan Oleh:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

31 Oktober 2016

ISBN 978-602-8429-72-6



9 786028 429726