



## **Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Atletik Putri di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Bengkulu**

*Analysis of the Level of Physical Conditions in Female Athletic Athletes at the Bengkulu Province Student Training Education Center (PPLP).*

**Tria Indriani<sup>1</sup>, Syafrial<sup>2</sup>, Yahya Eko Nopiyanto<sup>3</sup>.**

*Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia*

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji tingkat kebugaran jasmani atlet putri di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Bengkulu. Penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif. Enam atlet putri PPLP Provinsi Bengkulu menjadi subjek penelitian. Prosedur untuk mengumpulkan data yang mencakup tes, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data digunakan yaitu analisis deskriptif dengan teknik persentase. Hasil dari penelitian ini berdasarkan dari 7 komponen tes yang dilakukan yaitu, daya tahan atlet putri kategori sangat baik, kekuatan otot perut atlet putri kategori sangat baik, power otot tungkai atlet putri pada kategori sangat baik, kecepatan atlet putri berada pada kategori sangat baik, kelentukan atlet putri kategori sangat baik, kekuatan otot lengan atlet putri berada pada kategori sangat baik, dan keseimbangan atlet putri berada pada kategori sangat baik. Kondisi fisik yang dimiliki atlet atletik putri di pusat pendidikan latihan pelajar (PPLP) Provinsi Bengkulu dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet atletik putri berada pada kategori sangat baik sangat baik.

**Kata Kunci:** Atlet, Atletik, Kondisi Fisik, PPLP

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to examine the degree of physical fitness of female athletes at the Student Coaching Education Center (PPLP) of Bengkulu Province. Qualitative variety research is used. A qualitative descriptive approach is used in the research procedure. Six female athletes from PPLP Bengkulu Province were the subjects of the study. A procedure for collecting data that includes tests, interviews, and documentation. The data analysis technique used is descriptive analysis with percentage techniques. The results of this study were based on the 7 components of the tests carried out, namely, the endurance of female athletes was in very good category, the abdominal muscle strength of female athletes was in very good category, the leg muscle power of female athletes was in very good category, the speed of female athletes was in very good category, flexibility female athlete category is very good, female athlete's arm muscle strength is in very good category, and balance of female athlete is in very good category. The physical condition of female athletic athletes at the Student Training Education Center (PPLP) of Bengkulu Province can be concluded that the physical condition of female athletic athletes is in the very good very good category*

**Keywords:** Athletes, Athletics, Physical Conditions, PPLP.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat diperlukan oleh manusia, dengan olahraga manusia dapat menjaga kebugaran tubuh serta bisa mengurangi stres. Dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin dapat meningkatkan imun tubuh serta dapat menghasilkan sistem kekebalan tubuh yang dapat melindungi manusia terhadap penyakit yang berhubungan dengan stress. Olahraga adalah kegiatan yang membutuhkan gerak tubuh yang dimana dilakukan dengan cara regu atau per individu. Olahraga dapat dilakukan dimana saja, kegiatan olahraga akan mendapatkan hasil yang baik apabila dilakukan secara tekun serta teratur (Novero, Prabowo & Nopiyanto, 2022). Selain itu olahraga bertujuan untuk diperlombakan agar dapat memperoleh prestasi.

Atlet yaitu suatu profesi yang saat ini sudah banyak peminatnya di Indonesia, hal ini bisa dilihat dari beberapa perolehan prestasi cabang olahraga di Indonesia dikejuaran dunia. Atlet adalah seorang olahragawan yang dimana sudah terlatih kekuatannya, ketangkasan serta kecepatan serta memiliki prestasi dalam olahraga yang ditekuni (Yohanis & Baitul, 2021). Atlet merupakan individu yang mempunyai keunikan bakat serta perilaku dan latar belakang yang menekuni suatu hal yang khusus pada dirinya (Zufri, 2017). Seorang atlet juga tentunya sudah pasti memiliki suatu program latihan tertentu atau terencana yang dimana bertujuan untuk meningkatkan ketangkasan, kekuatan, serta kecepatan. Seorang atlet juga tidak hanya membutuhkan program latihan dari seorang pelatihnya, tetapi sangatlah perlu seorang pelatih mengetahui faktor-faktor apa saja yang bisa mendukung kondisi fisik seorang atlet itu baik atau tidaknya.

Atletik yaitu salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Atletik dipopulerkan pertama kali oleh bangsa Yunani kira-kira pada abad ke-6 SM oleh *Iccus* dan *Harodicus*. Atletik pada zaman sekarang sudah lain dari yang dilakukan oleh bangsa Yunani, tetapi dasar gerakannya tetap sama yaitu lari, jalan, lempar, dan lompat. Karena inilah atletik disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga yang ada di dunia. Pada zaman *primitive* olahraga sangatlah penting karena olahraga ini menjadi salah satu kebutuhan yaitu, untuk mencari nafkah dan bertahan hidup. Mereka harus berolahraga agar bisa bertahan dan membela diri karena pada saat itu,

**Tria Indriai, Syafrial, Yahya Eko Nopiyanto**

Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Atletik Putri di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Bengkulu

diyakini bahwa orang terkuat juga yang paling kuat. Atletik adalah salah satu olahraga yang dapat dianggap paling rumit karena menggabungkan beberapa jenis gerakan mendasar, seperti berlari, melempar, dan melompat. Induk organisasi olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Mencapai hasil olahraga yang bagus tidak dapat dipisahkan dari bagian bantuan yang secara langsung dan yang tidak langsung mempengaruhinya, yang terlihat jelas selama latihan persiapan. Untuk sebagian besar, keadaan yang diharapkan untuk setiap permainan adalah sesuatu yang serupa. Jadi, setiap permainan membutuhkan kondisi fisik untuk mencapai eksekusi yang ideal. Selain pengaturan gerakan yang dilakukan secara metodis, keadaan kondisi fisik yang hebat juga berkontribusi positif.

Kondisi fisik atau kebugaran jasmani disebut juga sebagai aerobik fitness yang di dalam proses kegiatannya diperlukan oksigen karena kegiatan tersebut dilakukan dalam jangka waktu yang cukup panjang, seperti halnya lari jarak jauh, bersepeda bahkan olahraga lainnya (Prabowo et al., 2022). Kondisi fisik juga merupakan bagian dari kegiatan olahraga dan prestasi yang tidak dapat dipisahkan (Sidik, 2019). Kondisi fisik merupakan hal paling mendasar dimana dibutuhkan disetiap usaha untuk meningkatkan prestasi atlet dan sebagai sebuah landasan tolak ukur pada awal prestasi olahraga (Wirawan, 2019). Oleh karenanya kondisi fisik perlu direncanakan serta mendapat perhatian yang khusus secara sistematis sehingga kondisi fisik itu sendiri dapat menjadi sebuah komponen dalam meraih sebuah prestasi.

Kondisi fisik atlet atletik putri PPLP Provinsi Bengkulu banyak yang tidak memiliki bentuk tubuh yang ideal serta kondisi fisik yang lainnya juga tidak begitu diperhatikan selama ini dan jarang dilakukannya tes untuk melihat seperti apa kondisi fisik pada atlet atletik tersebut. Kondisi fisik atlet harus menjadi fokus utama latihan agar atlet nantinya dapat menciptakan prestasi. Jelas dari penjelasan sebelumnya bahwa kondisi fisik seorang atlet merupakan faktor yang paling krusial dan bahwa setiap atlet harus berada dalam kondisi fisik yang baik untuk menunjang performa. Kebugaran fisik adalah faktor lain yang membantu seorang

atlet sukses di masa depan. Berdasarkan masalah yang disebutkan di atas, oleh dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Atletik putri di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Bengkulu”.

#### METODE

Penelitian jenis ini bersifat kualitatif dan menggunakan teknik penelitian deskriptif kualitatif. Metode deskriptif melibatkan menggambarkan atau mengamati bagaimana subjek penyelidikan saat ini dalam terang fakta yang jelas atau ada sebagaimana adanya (Nawawi, 2015). Enam atlet dari PPLP Provinsi Bengkulu berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai atlet. Hasil dari dokumentasi penelitian, baik dalam bentuk angka maupun fakta, adalah strategi pengumpulan data (Arikunto, 2014). Peneliti akan menggunakan berbagai item tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data keadaan fisik atlet wanita untuk penelitian ini, yang nantinya akan dilakukan melalui wawancara, tes, dan dokumentasi.

Tujuan penelitian deskriptif kualitatif yang digunakan dalam analisis data penelitian ini adalah untuk melukiskan gambaran realistis kesehatan fisik atlet PPLP di Provinsi Bengkulu.

Setelah nantinya diketahui tingkat kondisi fisik atlet atletik PPLP Provinsi Bengkulu, maka nanti dapat ditemukan atau bisa dilihat seberapa besar persentase kemampuannya dengan menyesuaikan dengan kategori norma yang telah ada yaitu, sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Tabel 1. Norma Penilaian Tes Fisik Putri

Klasifikasi Skor	Nilai	Katagori
>28	5	Sangat Baik
25-27	4	Baik
22-24	3	Cukup
19-21	2	Kurang
<18	1	Sangat Kurang

Sumber: (Hinda & Sugiyanto, 2015)

Atlet atletik putri yang berjumlah 6 atlet putri dari Pusat Pendidikan Latihanv Pelajar (PPLP) Provinsi Bengkulu menjadi sampel penelitian untuk penelitian ini. Temuan penelitian ini dapat diverifikasi keakuratannya menggunakan statistik setelah data dikumpulkan dan diperiksa. Sebagai teknik untuk mengumpulkan data, menjalankan tes digunakan. Untuk menguji data dari

**Tria Indriai, Syafrial, Yahya Eko Nopiyanto**

Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Atletik Putri di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Bengkulu

penelitian ini, digunakan analisis deskriptif persentase sebagai pendekatan analisis data. Hasil data dari penelitian ini disajikan sebagai persentase atlet yang masuk ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Hasil data keseluruhan untuk atlet atletik putra dan putri PPLP Provinsi Bengkulu tahun 2023 telah dianalisis dengan tabel analisis Deskriptif Persentase.

Tabel 3. Persentase Hasil Analisis Deskriptif Atlet Atletik PPLP Provinsi Bengkulu 2023

Persentase Keberhasilan	Frekuensi	Persentase	Kategori
80 – 100%	6	100%	Sangat Baik
66 – 79%	0	0%	Baik
56 – 65%	0	0%	Cukup
40 – 55%	0	0%	Kurang
< 40%	0	0%	Sangat Kurang

Berdasarkan data hasil tes keseluruhan atlet putri semua atlet putri yang berjumlah 6 orang berada pada kategori sangat baik. semua atlet putri berada pada ketegori Sangat Baik dengan persentase 100%, sehingga dapat disimpulkan atlet atletik putri PPLP Provinsi Bengkulu Tahun 2023 dikategorikan Sangat Baik.

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di PPLP Provinsi Bengkulu, Jl Tanjung Gemilang, Kecamatan Selebar Bumi Ayu 8. Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap 7 (tujuh) tes kemampuan fisik pada atlet yang dapat menunjang kemampuan fisik bagi atlet atletik PPLP Provinsi Bengkulu, adapun tes kondisi fisik tersebut yaitu berupa tes sit and reach, sit up, standing broad jump, lari 30 meter, push up, bleep test dan tes stork stand. Dimana hasil dari data penelitan ini akan disajikan dalam bentuk format atau bentuk persentase ada berapa atlet yang termasuk dalam kategori sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet atletik putri PPLP di Provinsi Bengkulu tahun 2023. Keberhasilan maksimum tidak diragukan lagi dimungkinkan dengan banyak usaha. Kemampuan atlet, kondisi fisik, dukungan infrastruktur, kesehatan atletik, dan nutrisi adalah semua aspek yang mungkin mempengaruhi kemampuan atlet untuk tampil di level tertinggi mereka. Salah satu hal yang membantu atlet PPLP di Provinsi Bengkulu berkembang adalah kondisi fisiknya. Kondisi fisik atlet atletik PPLP di Provinsi Bengkulu perlu dilatih secara rutin dan terencana agar atlet dapat selalu

**Tria Indriai, Syafrial, Yahya Eko Nopiyanto**

Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Atletik Putri di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Bengkulu

meningkat menjadi lebih baik. Kondisi fisik tidak diragukan lagi menjadi salah satu faktor peningkatan prestasi atlet di tingkat ajang kompetisi yang diikutinya.

Dari hasil observasi yang telah didapat oleh peneliti, maka peneliti mendapatkan hasil observasi yang mana terdapat sampel berjumlah 6 orang atlet putri dan 2 orang pelatih. Sesuai dengan hasil observasi peneliti mendapatkan hasil bahwa pelatih dan atlet datang tepat waktu dalam setiap kegiatan latihan sehingga latihan berjalan secara kondusif dan tepat waktu

Dalam penelitian yang sudah dilakukan pengambilan responden melalui teknik wawancara yaitu pada atlet atletik pusat pendidikan latihan pelajar (PPLP) Provinsi Bengkulu. Total responden yang diambil dalam teknik wawancara dalam penelitian ini yaitu ada 1 orang responden yang mana satu orang atlet putri. Analisis data hasil wawancara berdasarkan pertanyaan penelitian yang sudah dilakukan dapat dilihat dari uraian dibawah ini:

Ketersediaan fasilitas olahraga berkualitas biasanya terkait dengan peningkatan kesejahteraan fisik dan kinerja atletik atlet (Eime, 2017). Fasilitas olahraga, seperti infrastruktur dan fasilitas, juga merupakan faktor yang berkontribusi terhadap perbaikan ini. Hal ini tentunya akan membantu atlet putri PPLP Provinsi Bengkulu dalam menjaga kebugaran fisik dan menjuarai kompetisi-kompetisi berikutnya. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan bersama atlet putra dan putri bahwa sarana dan prasarana yang ada pada PPLP Provinsi Bengkulu saat ini sudah sangat memadai, baik dari segi peralatan latihan ataupun dari segi lapangan yang sudah sangat memenuhi standar nasional. Hal ini juga disampaikan dalam wawancara inisial A selaku atlet atletik putri di PPLP Provinsi Bengkulu (10 April 2023).

“Menurut saya, sarana dan prasarana yang ada di PPLP Provinsi Bengkulu ini sudah sangat memadai, baik itu dari segi peralatan latihan bahkan juga lapangan yang ada serta lintasan yang ada juga sudah standar nasional”

Program latihan yang telah disusun oleh pelatih untuk atlet juga sudah bisa dikatakan bahwa bisa meningkatkan kondisi fisik setiap atlet atletik putri PPLP Provinsi Bengkulu dan atlet juga merasa terdapatnya sebuah peningkatan pada kondisi fisiknya jika dibandingkan pada awal mereka masuk di PPLP Provinsi Bengkulu. Hal ini juga didukung dengan pertanyaan yang dijawab oleh inisial A selaku atlet atletik putri PPLP Provinsi Bengkulu (10 April 2023).

**Tria Indriai, Syafrial, Yahya Eko Nopiyanto**

Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Atletik Putri di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Bengkulu

“ Bagi saya pribadi program yang diberikan sudah tersusun dan terprogram karena bagi saya dapat meningkatkan kondisi fisik saya dibuktikan dengan saya jarang mengalami kelelahan yang berlebihan serta masa pemulihan dengan cepat”

Pada saat proses latihan tentunya daya tahan tubuh atlet serta kondisi fisik menjadi salah satu pendukung yang sangat penting bagi para atlet, karena jika tidak adanya kondisi fisik yang baik maka seorang atlet tentunya tidak akan menerima ilmu serta manfaat dari apa yang telah dilatih. Hal ini telah menjadi pernyataan bahwa kondisi fisik atlet PPLP Provinsi Bengkulu sangat baik dapat dilihat selama proses latihan bahwasannya atlet hampir tidak pernah merasakan kelelahan yang berarti selama proses latihan berjam-jam atau setelah latihan yang telah dijawab oleh inisial A selaku atlet putri pada proses wawancara (10 April 2023).

“Menurut saya jarang sekali saya merasakan kelelahan serta badan pegal-pegal setelah latihan dalam jangka waktu yang lama”

Kondisi fisik menjadi satu kesatuan utuh dari semua unsur fisik yang ada yang tidak dapat langsung dipisahkan, dan tentunya harus terus maju dan dilestarikan. Atlet atletik putri PPLP Provinsi Bengkulu menyatakan bahwa disetiap program latihan yang diberikan pelatih dapat meningkatkan kondisi fisik atlet, seperti halnya pernyataan yang diberikan oleh inisial A selaku atlet atletik putri pada saat wawancara (10 April 2023).

“Bagi saya sendiri terdapat peningkatan kondisi fisik saya pribadi jika dibandingkan dengan kondisi fisik pertama kali saya masuk di PPLP ini, yang mana awal pertama masuk disini saya sering mengeluh akan rasa capek setelah latihan jika dibandingkan sekarang saya hampir tidak pernah merasakan kelelahan yang berlebihan”

Pada proses latihan berlangsung atau diluar proses latihan tentunya dukungan atau perhatian dari seorang pelatih itu sangat mempengaruhi mental atletnya terlebih lagi jika seorang pelatih membedakan perlakuannya satu antara yang lain maka itu akan menjadi dampak yang buruk bagi atlet karena atlet bisa merasa tersisihkan dari yang lain. Selama proses latihan atlet atletik PPLP Provinsi Bengkulu bahwa tidak ada pelatih yang membedakan perlakukannya terhadap para atlet baik itu terhadap atlet putra maupun pada atlet putri. Hal ini juga disampaikan oleh inisial A selaku atlet atletik putri PPLP Provinsi Bengkulu

**Tri Indriai, Syafrial, Yahya Eko Nopiyanto**

Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Atletik Putri di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Bengkulu

(10 April 2023).

“Selama saya menjadi atlet atletik di PPLP ini dan berlatih dengan 2 orang pelatih, saya tidak pernah melihat atau merasakan bahwa pelatih saya membedakan kami antara satu sama lain atau membedakan antara atlet putra maupun atlet putri”

Latihan bisa dikatakan berkualitas atau bagus tergantung pada program latihan yang diberikan pelatih seperti latihan atau program-program memang harus benar dan pastinya harus sesuai dengan porsi atletnya, koreksi-koreksi serta pengawasan disetiap detail gerakan harus sangat diperhatikan, dan prinsip overload harus diterapkan (Harsono, 2015). Program latihan yang diberikan oleh pelatih atlet PPLP Provinsi Bengkulu juga sudah terprogram dan terencana dan latihan kondisi fisik juga 3-4 kali dalam setiap bulannya selalu diberikan oleh pelatih kepada atlet, namun masih sangat disayangkan bahwa tes kondisi fisik pada atlet belum dilakukan secara rutin padahal tes kondisi fisik sangat perlu dilakukan secara rutin karena bisa menjadi sebuah acuan bagi seorang pelatih atau seorang atlet untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik pada atlet apakah terdapat peningkatan atau malah terjadi penurunan pada kondisi fisik atletnya. Hal ini juga disampaikan dalam pertanyaan yang diberikan peneliti kepada responden pada saat wawancara serta didukung oleh inisial A selaku atlet atletik Putri PPLP Provinsi Bengkulu (10 April 2023).

“Menurut saya, sudah cukup terprogram karena disetiap bulannya terkadang 3-4 kali melaksanakan program latihan kondisi fisik . menurut saya, sangat penting dilakukannya tes kondidi fisik secara rutin karena agar bisa menjadi pertimbangan seorang pelatih atau atlet itu sendiri agar bisa tahu atau bisa melihat adakah peningkatan kondisi fisiknya atau tidak dan bisa menjadi sebuah pertimbangan bagi pelatih terhadap atletnya buat terus kedepannya serta memperbaiki apa yang salah pada sebelumnya”.

Berdasarkan hasil wawancara pada responden atlet atletik putri PPLP Provinsi Bengkulu bahwa sarana dan prasarana yang ada sudah lengkap dan memadai baik dari segi peralatan dan juga lapangan yang sudah standar nasional. Selama proses latihan berlangsung atau diluar jam latihan juga bahwasannya pelatih tidak pernah untuk membedakan antara satu dengan yang lain atau antara atlet putra dengan atlet putri. Program latihan yang

**Tria Indriai, Syafrial, Yahya Eko Nopiyanto**

Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Atletik Putri di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Bengkulu

diberikan pelatih juga sudah terprogram serta sudah terencana karena disetiap bulan pelatih selalu memberikan 3 atau bahkan 4 kali latihan kondisi fisik pada atletnya dan juga atlet bisa merasakan program latihan yang diberikan bisa meningkatkan kondisi fisiknya jauh lebih baik dari sebelum-sebelumnya.

Temuan penelitian tentang kondisi fisik atlet putri dari PPLP Provinsi Bengkulu juga akan dibahas dalam diskusi ini, khususnya pada komponen tes kondisi fisik untuk daya tahan, kekuatan otot perut, kekuatan otot kaki, kecepatan, fleksibilitas, kekuatan otot lengan, dan keseimbangan.

Daya tahan adalah kapasitas untuk melakukan tugas terus menerus tanpa menjadi terlalu lelah. (Suratmin, 2018). Kemampuan seseorang untuk bertahan melalui aktivitas atau pekerjaan yang berkepanjangan tanpa menjadi terlalu lelah dikenal sebagai daya tahan (Harsono, 2018). Kerja otot atau aktivitas yang dilakukan untuk jangka waktu yang lama tanpa merasa terlalu lelah disebut sebagai daya tahan. (Siswantoyo, 2019). Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa daya tahan atlet atletik putri PPLP Provinsi Bengkulu yaitu 3 orang atlet berada pada kategori sangat baik dan 3 orang atlet berada pada kategori baik. Salah satu aspek kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan kapasitasnya untuk melepaskan kapasitas otot untuk menerima beban adalah kekuatan otot perutnya. (Sulistiawati, 2017).

Kekuatan otot perut untuk mengukur komponen kekuatan dan daya tahan otot perut seseorang atlet (Mintarto, 2021). Dari hasil penelitian yang diperoleh bahwa kekuatan otot perut atlet atletik putri PPLP Provinsi Bengkulu terdapat 3 orang di kategori sangat baik dan 3 orang di kategori baik.

Salah satu komponen yang membentuk daya ledak adalah kekuatan otot kaki, yang ditingkatkan untuk memberikan dorongan kuat saat melempar. (Suharjana, 2013). Daya adalah kemampuan untuk mengerahkan kontraksi otot atau aksi ledakan sebanyak mungkin, yang menghasilkan kecepatan secepat mungkin (Decaripto, 2013). Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan saat melakukan gerakan secara cepat (Prima & Kartiko, 2021). Dari hasil tes yang dilakukan peneliti didapatkan pada atlet atletik putri PPLP Provinsi Bengkulu terdapat 4 orang atlet berada pada kategori sangat baik dan 2 orang atlet berada pada kategori baik.

Kecepatan merupakan suatu kemampuan melakukan gerakan sejenis yang

**Tria Indriai, Syafrial, Yahya Eko Nopiyanto**

Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Atletik Putri di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Bengkulu

berurutan yang dapat diselesaikan dalam jangka waktu yang sesingkat-singkatnya (Suratmin, 2018). Kecepatan merupakan suatu gerakan seseorang pada saat melakukan gerakan atau pola dalam waktu yang sangat singkat (Decaprio, 2013). Kecepatan merupakan suatu gerakan yang dapat meningkatkan kekuatan otot seseorang dalam waktu yang singkat (Pradana & Siswantoyo, 2018). Dari hasil yang didapatkan oleh peneliti pada atlet atletik putri yaitu 3 atlet berada pada kategori sangat baik dan 3 atlet di kategori baik.

Kelentukan juga tentunya menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seorang atlet atletik. Kelentukan merupakan rangkaian gerakan sebuah sendi yang berkaitan dengan bagian tubuh yang bisa ditekuk atau diputar secara fleksion (Decaprio, 2013). Kelentukan Merupakan sebuah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas persendian secara luas tanpa terjadinya cedera (Wiguna, 2017). Kelentukan yaitu kemampuan menggerakkan bagian-bagian tubuh seluas mungkin tanpa mengalami cedera otot dan ketegangan sendi (Nala, 2015). Didapatkan hasil penelitian pada item kelentukan atlet atletik putri 5 orang atlet di kategori sangat baik dan 1 orang atlet di kategori baik.

Kekuatan otot lengan yaitu kemampuan mengeluarkan kemampuan otot dalam menerima suatu beban pada saat bekerja atau beraktivitas (Sulistiawati, 2017). Kekuatan otot lengan merupakan kekuatan otot seseorang untuk menahan ketegangan yang terjadi atau kemampuan suatu ketahanan otot dalam menahan akibat adanya beban, beban yang dimaksud bisa terjadi akibat tubuh sendiri atau bahkan akibat dari luar seperti mengangkat beban dan sebagainya (Suratmin, 2018). Dari hasil yang diperoleh peneliti pada atlet atletik putri PPLP Provinsi Bengkulu juga semuanya berada pada kategori sangat baik.

Keseimbangan sama pentingnya dengan komponen fisik kebugaran yang dibutuhkan seorang atlet. Kapasitas untuk mempertahankan keadaan fisik seseorang saat bergerak dan saat istirahat dikenal sebagai keseimbangan. (Kalma, 2015). Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk dapat melakukan reaksi atas setiap gerakan posisi tubuh agar tetap dalam keadaan stabil serta terkendalikan (Mutohir, 2007). Menurut Muladi & Kushartenti (2019) keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan keseimbangan posisi tubuhnya ketika ditempatkan diberbagai posisi. Dari hasil yang didapat pada tes keseimbangan ini bahwa atlet atletik putri PPLP Provinsi

**Tria Indriai, Syafrial, Yahya Eko Nopiyanto**

Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Atletik Putri di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Bengkulu

Bengkulu bahwa semua atlet putri berada pada katagori sangat baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik dari keseluruhan atlet putri di PPLP Provinsi Bengkulu dapat disimpulkan bahwasannya dalam komponen daya tahan, kekuatan otot perut, power otot tungkai, kecepatan, kelentukan, kekuatan otot lengan serta keseimbangan dapat dilihat bahwa atlet putri PPLP Provinsi Bengkulu pada tahun 2023 masuk dalam kategori sangat baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto & Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Aryatama, B. (2021). *Kondisi Fisik Klub Olahraga Prestasi Cabor Atletik Purbolinggo. Jurnal Sains dan Pendidikan Keolahragaan. 2 (2)*.

Decaprio, R. (2013). *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*.

Jogjakarta: Diva Press.

Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.

Hinda, U. & Sugiyanto. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia di Bawah 11 Tahun di DIY. *Jurnal keolahragaan. Vol 3(1)*.

Muladi, A. & Kushartanti, B. M. W. (2019). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Pemain Bola

Mutohir. (2007). *Sport Development Index (Konsep, Metodologi, dan Aplikasi)*.

Jakarta. PT Iindeks.

Nala, I. (2015). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Udayana Nuversity Press.

Nawawi, H. (2015). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Gadjra Mada University.

Novero, F., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y, E. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa ditinjau dari Kebiasaan Berolahraga dimasa Pandemi Covid-19 di SMKN Kabupaten Lebong. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Vol. 3, No. 1*.

Pradana, D. & Siswantoyo. (2018). Penyusunan Norma Tes Fisik Pencak Silat Remaja Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan, 6 (1)*.

Prima, P, & Kartiko, D, C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 9 (1)*.

Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y, E., & Ilahi, B, R. (2022). Pengaruh Homoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Vol. 8, No. 1*.

Sidik, Dr. didik Z. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jojga Global Media

**Tria Indriai, Syafrial, Yahya Eko Nopiyanto**

Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Atletik Putri di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Bengkulu

Sulistiawati, R. (2017). Stimulasi Perkembangan Anak dengan Permainan Tradisional. Revitalisasi Nasionalisme Melalui Konseling Berbasis Kearifan Lokal Sejak Usia Dini. Yogyakarta: Pandawa Press.

Suratmin. (2018). *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.

Susilowati. & Sajidan. (2017). Analisis Keterampilan Berfikir Kritis Siswa Madrasah Aliyah Negeri di Kabupaten Magetan. *Jurnal Seminar Nasional Pendidikan Sains*, 223-231.

Wiguna. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok. PT. Raja Grafindo Persada.

Wirawan, O. (2019). Perbandingan Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra di SMAN 1 Kota Mojokerto Ditinjau Dari Prestasi Yang Diraih. *Jurnal Prestasi Olahraga, Vol 1 (2)*.

Yohanis, J. & Baitul, S. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Olahraga Sepatu Roda Pada Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Kebugaran*, 7(2), 132-140.

Zufri, M. (2017). Peningkatan Kualitas Atlet Pada KONI Kota Semarang Dikaji dengan Analisis Value For Money (Studi Kasus Pada Program Pembinaan Atlet). *Ilmiah Untag*, 6(1), 69-83.