



Perbedaan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pelajar Kelas Olahraga Di SMP N 2 Dan SMP N 18 Kota Bengkulu

Differences In The Level Of Physical Condition Of Sports Class Student Athletes At Smp N 2 And Smp N 18 Bengkulu City

Rachman Dani¹, Ari Sutisyana², Bogy Restu Ilahi³, Yahya Eko Nopiyanto⁴, Yarmani⁵.

^{1,2,3,4,5}Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kondisi fisik atlet pelajar kelas olahraga SMP N 2 Kota Bengkulu dan SMP N 18 Kota Bengkulu. Kondisi fisik dibatasi pada otot lengan, otot perut, otot kaki, daya tahan, kecepatan, power, kelentukan, dan kelincahan. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pelajar kelas olahraga SMP N 2 Kota Bengkulu dan SMP N 18 Kota Bengkulu. Instrument dalam penelitian ini yaitu (*Push Up*), (*Sit Up*), (*Standing Board Jump*), (*MFT*), (*Sprint 30 m*), (*Vertical Jump*), (*Sit & Reach*), dan (*Illinois Run Test*) sampel dalam penelitian ini berjumlah 120 siswa maka teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan kondisi fisik atlet pelajar kelas olahraga SMP N 2 Kota Bengkulu dan SMP N 18 Kota Bengkulu” diterima. Selisih kondisi fisik atlet pelajar kelas olahraga SMP N 2 Kota Bengkulu dan SMP N 2 Kota Bengkulu sebesar 0,88. Artinya bahwa kondisi fisik atlet pelajar kelas olahraga SMP N 2 Kota Bengkulu lebih baik dari pada kondisi fisik atlet pelajar kelas olahraga SMP N 18 Kota Bengkulu.

Kata Kunci: Atlet Pelajar, Kondisi Fisik, Kelas Olahraga.

Abstract

This research aims to determine the differences in the physical condition of sports class student athletes at SMP N 2 Bengkulu City and SMP N 18 Bengkulu City. Physical conditions are limited to arm muscles, abdominal muscles, leg muscles, endurance, speed, power, flexibility and agility. This type of research is comparative descriptive. The population in this study were student athletes in sports classes at SMP N 2 Bengkulu City and SMP N 18 Bengkulu City. The instruments in this research are (*Push Up*), (*Sit Up*), (*Standing Board Jump*), (*MFT*), (*30 m Sprint*), (*Vertical Jump*), (*Sit & Reach*), and (*Illinois Run Test*) samples in This research consisted of 120 students, so the sampling technique used in this research was total sampling. Data analysis used a t test with a significance level of 5%. "It can be concluded that there is a significant difference in the physical condition of student athletes in the sports class at SMP N 2 Bengkulu City and SMP N 18 Bengkulu City." The difference in the physical condition of sports class student athletes at SMP N 2 Bengkulu City and SMP N 2 Bengkulu City is 0.88. This means that the physical condition of student athletes in the sports class at SMP N 2 Bengkulu City is better than the physical condition of student athletes in the sports class at SMP N 18 Bengkulu City.

Keywords: *Student Athlete, Physical Condition, Sports Class.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan untuk tubuh supaya bugar dan sehat. Dengan adanya aktivitas olahraga kita dapat memperoleh kesegaran jasmani, kesehatan sebagai sarana rekreasi, membina persatuan, serta dapat mengharumkan nama baik (Hikmah, 2018) Olahraga banyak digemari oleh banyak orang karena memiliki manfaat yang baik bagi kehidupan kita baik itu untuk kesehatan tubuh maupun sebagai prestasi. Oleh karena itu, olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Seperti bolavoli, sepakbola, bulutangkis, dan lain-lain banyak diminati banyak orang, terutama di Indonesia yang semakin di gemari masyarakat, dari berbagai kota-kota besar hingga pelosok desa. Kemudian dimainkan dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa baik laki- laki maupun perempuan, bahkan orang dewasa yang hampir dikategorikan lansia kerap ikut bermain dari bola voli hingga bulutangkis. Bahkan banyak anak-anak yang memiliki potensi dalam olahraga sehingga kegiatan olahraga di daerah atau dimanapun menjadi ramai. Dari anak-anak yang gemar berolahraga untuk menciptakan atlet perlu adanya pembinaan yang baik, tentu saja dibarengi dengan pendidikan akademik yang baik pula.

Pembinaan dan pengembangan olahraga sejak usia dini, yaitu periode anak kurang lebih 6 sampai dengan 15 tahun, hal ini merupakan bagian dari kebijaksanaan Nasional. Pertumbuhan jaringan otot yang mulai sangat pesat pada tahun akhir masa kanak-kanak dapat menghasilkan peningkatan kekuatan yang lebih besar dan memungkinkan untuk mampu melakukan bermacam-macam kemampuan gerak dasar yang sangat baik. Selain itu kondisi gerak dan keseimbangan tubuh juga berkembang dengan sangat baik, perkembangan ini dipadukan dengan pertumbuhan jaringan otot dan daya ungkit kaki serta tangan yang lebih besar, memberikan kemungkinan pada masa anak-anak mampu melakukan gerakan yang semakin kuat dan cepat . Akan tetapi semua kelebihan organ tubuh tersebut tidak akan mampu berkembang pesat atau optimal jika tidak disertai dengan latihan secara berkala. Masa-masa seperti inilah yang sangat baik untuk melatih fisik anak sesuai dengan tahapan perkembangannya untuk mencapai prestasi yang optimal. Apabila kita menginginkan atau mendapatkan atlet yang unggul dengan perfoma yang baik (dalam hal ukuran antropometrik fisik dan

karakteristik psikologi) maka perlu diadakan seleksi dengan menggunakan metode identifikasi bakat dan dengan bantuan IPTEK yang memadai.

Kondisi fisik merupakan hal penting dalam olahraga, dalam mempelajari teknik untuk hasil yang maksimal perlu ditunjang oleh kondisi fisik yang bagus. Bompa (2015 : 54) menyatakan kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dibangun dan dikembangkan pada atlet atau olahragawan. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Syarif, H (2014:53) daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan (agility), kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Dalam berbagai cabang olahraga terdapat komponen kondisi fisik yang penting bagi masing-masing cabang olahraga (Bafirman, HB & Wahyuri, A.S, 2018: 27), bahwa kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi. Menurut (Sovenski, 2019) banyak faktor yang mempengaruhi prestasi antara lain sumber dana, ketersediaan sarana dan prasarana, kualitas pelatih dan postur tubuh.

Kondisi fisik tersusun dari beberapa komponen yang saling melengkapi. Kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, reaksi, koordinasi, kecepatan, dan power (Sukamdi, 2023). Daya ledak atau power ini melibatkan kekuatan dan kecepatan, seperti yang disampaikan (Broto, 2015) hasil dari gabungan kekuatan dan kecepatan adalah daya ledak, kemampuan ini dapat dilihat dari hasil suatu latihan yang dilakukan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Komponen lain juga sama pentingnya seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan lain-lain.

Hasil Pre-Research dengan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP N 2 dan SMP N 18 kota Bengkulu menyatakan bahwa hasil tes kondisi fisik siswa SMP N 2 dan SMP N 18 kota Bengkulu kurang stabil. Terlebih dalam kurun waktu tiga tahun terakhir, ada beberapa tes kondisi fisik khususnya cabang sepakbola tidak memenuhi target yang ditetapkan. Hal tersebut dinyatakan Guru PJOK dikarenakan adanya pandemi Covid-19, sehingga calon siswa tidak aktif latihan, sehingga kondisi fisik menurun. Kecenderungan lebih baik yaitu hasil tes kondisi fisik tahun 2022, dimana tahun 2022 dampak pandemi Covid-19 sudah menurun, sehingga latihan lebih dilonggarkan. Adanya tes kondisi fisik

ini, guru/pelatih mengharapkan para calon siswa kelas olahraga nantinya bisa memiliki performa yang sangat baik dalam kejuaraan yang mewakili sekolah. Tugas pelatih nantinya akan mengoptimalkan pola pelatihan dan prestasi atlet jika sudah mengetahui kondisi fisik atlet tersebut di segala aspek dari awal.

Dari kajian di atas peserta didik kelas olahraga terdapat beberapa cabang olahraga yang di jadikan satu dalam satu kelas. Dalam hal ini kondisi fisik mereka tentu terdapat perbedaan dalam komponen kondisi fisik. Dari hasil wawancara peserta didik tergabung dalam sebuah klub sebagai tempat mereka berlatih sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Sekolah Menengah Pertama di Kota Bengkulu yang terdapat Kelas Olahraga hanya SMP N 2 Kota Bengkulu dan SMP N 18 Kota Bengkulu. Dari observasi peneliti dengan guru penjas di SMPN 2 dan SMPN 18 Kota Bengkulu belum ada penelitian tentang kondisi fisik peserta didik kelas olahraga Sekolah Menengah Pertama secara umum bukan berdasarkan cabang olahraga tertentu di Kota Bengkulu dan juga hasil dari penelitian ini pelatih maupun peserta didik mengetahui kondisi fisik masing-masing dan dapat menjadi tolak ukur pelatih atau peserta didik untuk melakukan program latihan yang sesuai. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti kondisi fisik kelas olahraga SMP N 2 Kota Bengkulu dan SMP N 18 Kota Bengkulu tahun 2024. Dalam penelitian ini akan diteliti komponen kondisi fisik yang penting yaitu kekuatan (kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kekuatan otot kaki) daya tahan, power, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komporatif. Arikunto (2019: 27) “menjelaskan penelitian komporatif sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya”. Metode yang digunakan dalam peneltian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sesuai dengan pendapat tersebut, penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kondisi fisik atlet pelajar kelas olahraga di SMP N 2 dan SMP N 18 Kota Bengkulu.

Persamaan dan rumus

Persamaan dan rumus. Semua persamaan dan rumus harus dirujuk dalam teks menggunakan angka berurutan dalam tanda kurung, lihat persamaan (1) sebagai contoh. Persamaan atau rumus yang ditampilkan harus dipusatkan dan diatur pada baris terpisah dengan ruang ekstra di atas dan di bawah. Mereka harus diberi nomor untuk referensi dan jumlahnya harus berurutan, dengan angka yang diapit tanda kurung dan ditetapkan pada margin kanan. Persamaan dan rumus harus diberi tanda baca dengan cara yang sama seperti teks biasa tetapi dengan spasi sebelum tanda baca.

HASIL

Data dalam penelitian ini terdiri atas komponen kekuatan lengan yang diukur menggunakan tes Push Up, kekuatan perut menggunakan tes Sit Up, kekuatan kaki menggunakan tes Standing Board Jump. Daya tahan diukur menggunakan Multistage Fitness Test. Kecepatan diukur menggunakan lari 30 meter. Power diukur menggunakan tes Vertical Jump. Kelentukan diukur menggunakan tes Sit & Reach. Kelincahan diukur menggunakan tes Illionis Test Run. Masing-masing komponen diukur kemudian dijumlahkan menggunakan T-Skor. Hasil analisis data perbandingan kondisi fisik kelas olahraga SMP N 2 Kota Bengkulu dan SMP N 18 Kota Bengkulu dijelaskan sebagai berikut sebagai berikut.

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada perbedaan kondisi fisik atlet pelajar di SMP N 2 kota Bengkulu dan SMP N 18 kota Bengkulu”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig $<$ 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 48 sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Perbedaan Kondisi Fisik atlet pelajar kelas olahraga SMP N 2 Kota Bengkulu dan SMP N 18 Kota Bengkulu

Kondisi Fisik	Rata-rata	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	Sig.	Selisih
SMP N 2 Kota Bengkulu	23.57	2,456	1,979	0,015	0,88
SMP N 18 Kota Bengkulu	22.69				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 2,456 dan t_{tabel} (df 122) 1,979 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,015. Oleh karena t_{hitung} 2,456 > t_{tabel} 1,979, dan nilai signifikansi $0,015 < 0,05$ maka ada perbedaan rata-rata antara kondisi fisik atlet SMP N 2 dan kondisi fisik atlet SMP N 18, hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada perbedaan kondisi fisik atlet pelajar di SMP N 2 kota Bengkulu dan SMP N 18 kota Bengkulu”, **diterima**. Selisih kondisi fisik atlet pelajar kelas olahraga SMP 2 Kota Bengkulu dan SMP N 2 Kota Bengkulu sebesar 0,88. Artinya bahwa kondisi fisik atlet pelajar kelas olahraga SMP N 2 Kota Bengkulu lebih baik dari pada kondisi fisik atlet pelajar kelas olahraga SMP N 18 Kota Bengkulu.

PEMBAHASAN

Kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan di antaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan dan pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan lebih cepat dan dapat menyelesaikan latihan-latihan yang relatif berat. Di samping itu, latihan fisik sangat berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri atlet dan menurunkan risiko cedera. (Bafirman, 2019).

Kekuatan merupakan kemampuan otot skeletal tubuh untuk melakukan kontraksi atau tegangan dalam menerima beban sewaktu melakukan aktivitas (Adiatmika & Santika, 2016). Sebagai otot penegak badan, otot perut dan otot punggung memiliki arti penting dalam sikap dan gerak-gerak tulang belakang. Disebut sebagai pusat tenaga, bagian tubuh ini merupakan asal dari semua gerakan

atau penghubung yang menstabilkan semua gerakan yang melaluinya.

Kecepatan aksi merupakan kelanjutan kecepatan reaksi. Kecepatan aksi merupakan kecepatan anggota tubuh atau sebahagian anggota tubuh melaksanakan perintah gerak yang telah diproses dari kecepatan reaksi. Kecepatan aksi adalah kemampuan diartikan sebagai kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem saraf dan alat gerak otot dapat melukan gerakan-gerakan dalam waktu yang minimal. (Ihsan, 2018). Berorientasi pada pengertian tentang kecepatan dan penerapannya dalam aktivitas olahraga, unsur kecepatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam mencapai hasil optimal. Implikasi kecepatan berupa kecepatan reaksi sebagian, sedangkan kecepatan gerak adalah kecepatan gerak anggota tubuh secara keseluruhan dalam menempuh jarak tertentu seperti lari. Lari merupakan gerakan memindahkan kaki secara bergantian diikuti dengan gerakan lengan dan ada saat melayang di udara.

Pada aspek kecepatan, mayoritas atlet di SMP N 2 berada pada kategori “cukup” sebesar 39,3%, sementara di SMP N 18 sebesar 47,6%. Atlet di SMP N 18 lebih banyak yang berada pada kategori “cukup”, menunjukkan kecepatan yang lebih baik dibandingkan atlet di SMP N 2.

Yamin (2016) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik pula. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan tubuh seseorang, semakin baik kelentukan tubuh seseorang, maka kelincahan akan terpupuk secara baik di dalam pelaku olahraga itu sendiri.

Untuk kelincahan, mayoritas atlet di SMP N 2 berada pada kategori “cukup” sebesar 60,7%, sedangkan di SMP N 18 semua atlet berada pada kategori “cukup” sebesar 100%. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kelincahan di SMP N 2 sedikit lebih variatif dibandingkan dengan di SMP N 18 yang seluruhnya berada pada kategori “cukup”.

Kekuatan otot lengan secara umum adalah kemampuan sekelompok otot lengan yang berkontraksi semaksimal mungkin dalam usaha untuk melawan tahanan (C. K. Petray, 2019). Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan atau sekelompok otot lengan seseorang dalam mengerahkan tenaga secara

maksimal untuk melakukan kontraksi atau gerakan. Karakter cabang olahraga di SMP N 18 kota Bengkulu memiliki cabang olahraga voli, basket, dan bulu tangkis sedangkan cabang olahraga SMP N 2 kota Bengkulu dominan di voli dan basket. Maka dari pada itu kekuatan otot lengan di SMP N 18 lebih dominan dengan SMP N 2 kota Bengkulu. Perbedaan yang terdapat di kekuatan otot lengan SMP N 18 dengan SMP N 2 kota Bengkulu yaitu latihan yang di lakukan di SMP N 18 kota Bengkulu lebih terstruktur dengan SMP N 2 kota Bengkulu.

Pada aspek kekuatan otot lengan, mayoritas atlet di SMP N 2 berada pada kategori “kurang” sebesar 89,3%, sedangkan di SMP N 18 mayoritas atlet berada pada kategori “cukup” sebesar 33,3%. Perbedaan ini menunjukkan bahwa

Daya tahan VO2MAX menunjukkan mayoritas atlet di SMP N 2 berada pada kategori “cukup” sebesar 75%, sedangkan di SMP N 18 sebesar 66,6%. Perbedaan ini menunjukkan bahwa daya tahan VO2MAX di SMP N 2 sedikit lebih baik dalam kategori “cukup”.

Power atau sering pula disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga (Widiastuti, 2015:107). Kemampuan *power*/daya *explosive* ini akan menentukan hasil gerak yang baik. Suatu contoh, jika seseorang memiliki daya *explosive* yang baik akan menghasilkan tendangan yang keras atau seseorang pelari cepat akan menghasilkan lari yang lebih cepat jika memiliki daya *explosive* yang lebih baik. Karakter cabang olahraga di SMP N 2 kota Bengkulu memiliki cabang sepak bola, voli, bulu tangkis, futsal, dan bulu tangkis sedangkan cabang olahraga SMP N 18 kota Bengkulu dominan di sepak bola, basket dan bulu tangkis. Maka dari pada itu *power* di SMP N 2 lebih dominan dengan SMP N 18 kota Bengkulu. Perbedaan yang terdapat di *power* SMP N 2 dengan SMP N 18 kota Bengkulu yaitu latihan yang di lakukan di SMP N 2 kota Bengkulu lebih terstruktur dan guru olahraganya lebih terampil dengan SMP N 18 kota Bengkulu.

Untuk *power*, mayoritas atlet di SMP N 2 berada pada kategori “cukup” sebesar 53,6%, sedangkan di SMP N 18 sebesar 61,9%. Meskipun mayoritas atlet di SMP N 18 berada pada kategori “cukup”, *power* atlet di SMP N 2 lebih baik dengan lebih banyak yang berada pada kategori “baik” sebesar 35,7%.

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang

gerak sendi, kecuali oleh ruang gerak sendi, kelenturan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendo dan ligamen. (Nusufi, 2015). Hampir semua cabang olahraga yang memerlukan tingkat koordinasi gerakan yang tinggi dan rumit memerlukan kelenturan atau fleksibilitas persendian tubuh sesuai dengan tingkat kebutuhan olahraganya karena tiap cabang olahraga membutuhkan tingkat kelenturan yang berbeda. Kelenturan yang baik dapat membantu mencegah cedera pada otot dan sendi. Otot dan sendi yang fleksibel lebih mampu menyesuaikan diri dengan gerakan tiba-tiba atau tidak biasa, mengurangi risiko keseleo, terkilir, dan cedera lainnya. Karakter cabang olahraga di SMP N 2 kota Bengkulu memiliki cabang silat, lompat gala dan karate, sedangkan cabang olahraga SMP N 18 kota Bengkulu dominan di silat dan karate. Maka dari pada itu kelenturan di SMP N 2 lebih dominan dengan SMP N 18 kota Bengkulu. Perbedaan yang terdapat di kelenturan SMP N 2 dengan SMP N 18 kota Bengkulu yaitu latihan yang di lakukan di SMP N 2 kota Bengkulu lebih terstruktur dan guru olahraganya lebih terampil dengan SMP N 18 kota Bengkulu.

Pada aspek kelenturan, mayoritas atlet di SMP N 2 berada pada kategori “baik” sebesar 39,3%, sedangkan di SMP N 18 mayoritas berada pada kategori “cukup” sebesar 38,1%. Kelenturan atlet di SMP N 2 lebih baik dibandingkan dengan di SMP N 18.

Perbedaan kondisi fisik atlet pelajar kelas olahraga di SMP N 2 dan SMP N 18 Kota Bengkulu dapat dijelaskan melalui beberapa faktor utama. Pertama, SMP N 2 memiliki program latihan yang lebih terstruktur dan intens dibandingkan dengan SMP N 18. Kedua, guru olahraga di SMP N 2 lebih berpengalaman atau memiliki pendekatan yang lebih efektif dalam melatih siswa. Ketiga, pola makan dan asupan gizi atlet pelajar SMP N 2 lebih baik dibandingkan dengan SMP N 18. Gizi yang baik sangat penting untuk mendukung kebugaran dan performa fisik atlet pelajar. Keempat, Tingkat motivasi dan komitmen atlet pelajar kelas olahraga SMP N 2 lebih tinggi dibandingkan dengan atlet pelajar kelas olahraga SMP N 18. Siswa yang lebih termotivasi biasanya akan lebih giat berlatih dan menjaga kebugaran mereka.

Faktor dari kondisi fisik yang cukup dominan adalah program latihan atlet pelajar kelas olahraga SMP N 2 Kota Bengkulu dan SMP N 18 Kota Bengkulu.

Mereka dari berbagai klub yang berbeda dengan cabang olahraga yang berbeda bergabung di satu sekolah, dan dengan kebutuhan komponen kondisi fisik paling dominan pada cabang olahraga masing-masing. Dari berbagai klub yang berbeda pasti program latihan yang dijalani berbeda-beda, ada yang berkualitas dan ada yang kurang berkualitas sehingga mempengaruhi hasil tes kondisi fisik di atas. Kemudian cabang olahraga mereka berbeda, dapat dilihat beberapa komponen kondisi fisik di atas menunjukkan perbedaan. Contohnya peserta didik cabang olahraga bolavoli dan olahraga lain memiliki perbedaan di komponen *power (vertical jump)*, dikarenakan dalam cabang olahraga bolavoli power sangat penting dan membutuhkan loncatan yang tinggi. Perbedaan lain dalam daya tahan VO_{2max} cabang olahraga sepakbola mendominasi dengan hasil yang bagus, karena dalam cabang olahraga sepakbola memiliki lapangan yang luas dan dalam permainannya selalu berlari mengejar maupun menggiring bola maka daya tahan yang bagus sangat penting dimiliki oleh atlet sepakbola. Tinggi rendahnya VO_{2Max} , maka sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik atau kebugaran jasmani pemain sepak bola. (Rico-González, dkk., 2021: 568).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan kondisi fisik atlet pelajar kelas olahraga SMP N 2 Kota Bengkulu dan SMP N 18 Kota Bengkulu”, diterima. Selisih kondisi fisik atlet pelajar kelas olahraga SMP N 2 Kota Bengkulu dengan SMP N 18 Kota Bengkulu sebesar 0,88. Artinya bahwa kondisi fisik atlet pelajar kelas olahraga SMP N 2 Kota Bengkulu lebih baik daripada kondisi fisik atlet pelajar kelas olahraga SMP N 18 Kota Bengkulu.

REFERENSI

- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Cahyono, F. D., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Traditional Push Up, Plyometric Push Up, dan Incline Push Up Terhadap Kekuatan Otot

- Lengan, Power Otot Lengan, dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 54.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12004
- Djollong, A. F. (2014). Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantitative Research). *Istiqra'*, 2(1), 86–100.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65.
<https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Fauzi, F. (2021). Validitas dan reabilitas tes vertical jump dengan awalan smash pada pemain bola voli. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1), 78–83.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i1.37227>
- Gazali, Z., & Nahdatain, H. (2019). JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5), 276–280.
<https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/article/view/845/1093>
- Ilahi, B. R., Syafriah, S., & Hiasa, F. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Heads Together Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Bengkulu. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 207-213.
- Ilahi, B. R., Raibowo, S., & Hiasa, F. (2023). Pemberdayaan Karang Taruna Desa Kemumu Sadar Potensi Wisata Melalui Aplikasi Filmora Sebagai Sarana Video Marketing Destination Publication Sport Tourism. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 21(1), 36-46.
- Ilahi, B. R., Hadiwinarto, H., & Oktaria, S. D. (2020). Evaluation of the physical training program of the badminton achievement club in Bengkulu City. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 150-157.
- Ilahi, B. R., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Hiasa, F. (2021). Nike Training Club Applications To Improve Football Learning In The Independent Era Of Learning On Students Of Penjas FKIP UNIB. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(4), 827-835.
- Ilahi, B. R., Saputra, A. J., & Permadi, A. (2023). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Padlet untuk Penunjang Pembelajaran Interaktif dan Komunikatif Era Merdeka Belajar pada Sekolah Penggerak SDN 149 Seluma. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 21(2), 280-290.
- Khodari, R. (2017). Evaluasi Program Pendidikan Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sewon Bantul Yogyakarta. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 15(2), 124–132.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v15i2.2740>
- Kumala, A. M., Rahadiyanti, A., & Margawati, A. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik, aktifitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73–80.
<http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education*

Health and Sport, 2(1), 38–42.

- Rahman, S. (2016). Balsom Agility Test Untuk Atlet Sekolah Menengah Istimewa Yogyakarta Validity And Reliability Value Of Balsom Agility Test to Specification Class Sport OF Junior High School. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 1(5), 1–8.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “ Battery Test of Physical Conditioning .” *Jurnal Performa*, 3(2), 90–99.
- Sandria, P., & Arwandi, J. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Puncak Andalas. *Jurnal Patriot*, 362–368.
<http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/56>
- Science, S., Arif, M., Sukriadi, S., & Education, P. (2021). *Analysis of the level of physical fitness and nutrition status in athletes of the dki plate athletes of hand ball sports towards the xx pond of papua 2021 in the pandemic period*. 3(1), 16–21.
- Sukamdi, Rizky, M. Y., & Himawanto, W. (2023). Biomotor Analysis in Identifying Talented Athletes Roller Skates Sports. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 01(02), 46–55.
- Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Pengaruh metode latihan plyometric terhadap kemampuan jumping smash bola voli siswa ekstrakurikuler SMPN 1 bermani ilir Kabupaten Kepahiang. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 64-67.
- Sutisyana, A., Nopiyanto, Y. E., & Arwin, A. (2023). PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN FLIPPED CLASSROOM UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SOSIOLOGI OLAHRAGA. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 110-116.
- Sutisyana, A., Nopiyanto, Y. E., Insanisty, B., Nurhidayani, N., Ibrahim, I., & Kardi, I. S. (2023). Kecerdasan emosional atlet futsal putri di klub Abhiseva Kota Bengkulu. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 338-348.
- Sutisyana, A., Nopiyanto, Y. E., & Arwin, A. (2023). Implementation of the Cooperative Integrated Reading and Composition Learning Model to Increase The Interest in Reading of Physical Education Students. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(3), 778-787.
- Sutisyana, A., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Project-based blended learning to improve reading interest and writing skills research proposal. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 70-78.
- Warsito, W. (2019). Peningkatan Minat Belajar Matematika Kelas Iv Melalui Alat Peraga Layang-Layang. *Jurnal Sinektik*, 2(2), 242.
<https://doi.org/10.33061/js.v2i2.3346>