

ANALISIS KONDISI FISIK SISWA SMAN 1 KOTA MOJOKERTO

Mochamad Ilham Agung Prilaksono

Mahasiswa S-1, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya, Ilhamagung092@gamil.com

Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. dan Donny Ardi Kusuma, S.Pd., M.Kes

Dosen S-1, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya,

ABSTRAK

ANALISIS KONDISI FISIK SISWA SMAN 1 KOTA MOJOKERTO

Nama : Mochamad Ilham Agung P
NIM : 15060474032
Program Studi : S-1
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Lembaga : Universitas Negeri Surabaya
Pembimbing : Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis kondisi fisik siswa berprestasi SMAN 1 Kota Mojokerto. Kondisi fisik meliputi daya tahan otot lengan, kecepatan, daya tahan *aerobic*, kelentukan, kelincahan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik siswa berprestasi SMAN 1 Kota Mojokerto. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa berprestasi SMAN 1 Kota Mojokerto dengan jumlah 24 siswa. Metode yang digunakan adalah survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran.

Hasil penelitian menunjukkan siswa berprestasi SMAN 1 Kota Mojokerto memiliki kondisi fisik pada komponen daya tahan otot lengan dengan kategori “baik” sebanyak 3 siswa (12,5%), kategori “sedang” sebanyak 3 siswa (12,5%), kategori “kurang” sebanyak 17 siswa (70,8%), kategori “kurang sekali” sebanyak 1 siswa (4,2%). Kecepatan dengan kategori “baik” sebanyak 4 siswa (16,7%), kategori “sedang” sebanyak 11 siswa (45,8%), kategori “kurang” sebanyak 4 siswa (16,7%), kategori “kurang sekali” sebanyak 5 siswa (20,8%). Daya tahan *aerobic* dengan kategori “sedang” sebanyak 6 siswa (25%), kategori “kurang” sebanyak 7 siswa (29,2%), kategori “kurang sekali” sebanyak 11 siswa (45,8%). Kelentukan dengan kategori “baik sekali” sebanyak 3 siswa (12,5%), kategori “baik” sebanyak 9 siswa (37,5%), kategori “sedang” sebanyak 6 siswa (25%), kategori “kurang” sebanyak 5 siswa (20,8%), kategori “kurang sekali” sebanyak 1 siswa (4,2%). Kelincahan dengan kategori “baik sekali” sebanyak 21 siswa (87,5%), kategori “baik” sebanyak 3 siswa (12,5%).

Dari hasil penelitian dari pengambilan data kondisi fisik siswa SMAN 1 Kota Mojokerto bahwa tingkat kondisi fisik siswa berprestasi SMAN 1 Kota Mojokerto yang harus ditingkatkan adalah daya tahan *aerobic* dan daya tahan otot lengan.

Kata kunci : Daya Tahan Otot Lengan, Kecepatan, Daya Tahan *Aerobic*, Kelentukan, Kelincahan.

ABSTRACT

ANALYSIS OF PHYSICAL CONDITION SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Name : Mochamad Ilham Agung P
NIM : 15060474032
Study Program : S-1
Department : Sport Coaching Education
Faculty : Faculty of Sport Science
Name of Institution : State University of Surabaya
Supervisor : Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes.

The aim of this research is to analysis of physical condition Senior High School 1 of students achievement of Mojokerto city. Physical condition includes, Endurance of Arm Muscles, Speed, Endurance of Aerobic, Flexibility, Agility.

This research is a descriptive quantitative reswarch. The variables in this research are physical condition of Senior High School of students achievement of Mojokerto city. The subjects in this study are Senior High School of students achievement of Mojokerto city with the number of 24 students. The method used is survey and data collection technique using test ad measurement.

The result showed that Senior High School of students achievement of Mojokerto city had an physical condition of edurance of arm muscles component with the category "good" 3 students (12,5%), the category "medium" 3 students (12,5%), the category "less" 17 students (70,8%), the category "very few" 1 students (4,2%). The speed of the category "good" 4 students (16,7%), the category "medium" 11 students (45,8%), the category "less" 4 students (16,7%), the category "very few" 5 students (20,8%). The endurance of aerobic of the category "medium" 6 students (25%), the category "less" 7 students (29,2%), the category "very few" 11 students (45,8%). The flexibility of the category "very good" 3 students (12,5%), the category "good" 9 students (37,5%), the category "medium" 6 students (25%), the category "less" 5 students (20,8%), the category "very few" 1 students (4,2%). The agility of the category "very good" 21 students (87,5%), the category "good" 3 students (12,5%).

From the research result from the data of physical condition Senior Hight School of students of Mojokerto city, that physical condition level of Senior High School of students achievement of Mojokerto which must be improved is endurance of aerobic and edurance of arm muscles .

Keywords : Endurance of Arm Muscles, Speed, Endurance of Aerobic, Flexibility, Agility.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang sangat dibutuhkan untuk menunjang kegiatan yang akan kita lakukan sehari-hari. Dalam pengertian umumnya aktivitas olahraga tidak hanya dikhususkan untuk seorang atlet atau olahragawan saja, kegiatan olahraga juga bisa dilakukan oleh siapa saja yang ingin meningkatkan kinerja fisik mereka dan untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang diinginkan.

Dalam olahraga sangatlah penting mempunyai kemampuan yang baik dalam segala komponen olahraga. Untuk mendapatkan kemampuan yang baik kita harus sering melakukan latihan yang rutin dengan porsi yang cukup. Tetapi para remaja sekarang sudah jarang menggunakan kemampuan fisik. Mereka juga sudah lebih banyak yang menggunakan sepeda motor saat berpergian. Tanpa disadari hal ini yang akan mempengaruhi kemampuan fisik mereka menjadi lebih buruk, baik dari tampilan fisik maupun kemampuannya.

Aktivitas fisik sering dijumpai dalam kegiatan olahraga, baik olahraga rekreasi maupun kompetitif. Olahraga didefinisikan sebagai segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Dalam pengembangannya olahraga untuk atlet hanya bertujuan untuk meningkatkan prestasi mereka sesuai bidangnya masing-masing. Tetapi untuk seorang yang bukan atlet atau olahragawan pengembangan olahraga hanya untuk mengisi waktu luang ataupun untuk menghibur diri.

Kebugaran jasmani terbentuk dari aktivitas fisik yang sering dilakukan secara rutin. Latihan yang telah dilakukan untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima dan dapat menunjang aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan sesuatu

pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti (Wiarto, 2013:169).

Latihan kondisi fisik memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat mempengaruhi kemampuan fisiknya dalam melakukan tugas sehari-hari. Kian tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang, kian tinggi pula kemampuan fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kesegaran jasmaninya meningkat (Muhajir, 2007).

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan (Kukuh, 2016:1). Aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga yang memiliki komponen dasar kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Aspek ini untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. 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 memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang baik".

Menurut Setiawan (2005:63) menjelaskan bahwa, atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat. Apabila seseorang mempunyai kondisi fisik yang baik maka dia mampu melakukan tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kondisi fisik sangat menunjang atlet dalam bertanding, sehingga dalam pertandingan atlet tidak mengalami kelelahan

yang berarti dan akan terhindar dari cedera yang dapat mengganggu penampilannya.

Kondisi fisik merupakan aspek penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam penguasaan teknik, taktik, strategi dan mental. Menurut Harsono (2001:101) dalam pompa (1983) kondisi fisik adalah kemampuan yang meliputi kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi. Sedangkan menurut Setiawan (2005:63) kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat. Menurut Pujianto (2015:2) kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat di tunda atau ditawar-tawar lagi.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting didalam seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapatkan perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis, sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan alat-alat tubuh lebih baik. Dalam hal ini dapat di jelas bahwa latihan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar seseorang mencapai hasil kerja yang lebih baik dan akan menyebabkan seseorang kian terampil, kuat, dan efisien dalam gerakanya.

Dalam semua aktivitas gerak, kondisi fisik seseorang akan sangat berpengaruh dalam setiap aktivitas sehari-hari. Menurut Harsono (2001:04), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organ tubuh, antara lain:

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan kondisi fisik lainnya.
- c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Jadi jika kelima keadaan diatas tidak atau kurang tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu. Maka itu berarti perencanaan, sistematika, metode dan pelaksanaannya ada yang kurang tepat.

Menurut Maksom (2007:22), "dalam bukunya terdapat sepuluh komponen kondisi fisik, komponen tersebut adalah kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincihan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

a. Kekuatan (*strenght*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan/bebanan, menahan atau memindahkan beban dalam menjalankan aktivitas olahraga (Jatmiko, 2014:37). Sedangkan menurut Zhannisa (2015:3) kekuatan secara umum adalah kemampuan kontraksi seluruh sistem otot dalam mengatasi tahanan atau beban. Berdasarkan pendapat diatas bahwa yang dimaksud dengan kekuatan adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melawan beban terberat dan mengatasi atau mengangkat beban maksimal dalam melakukan aktivitas olahraga dan sebagainya.

b. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepatnya atau sesingkat mungkin (sukadiyanto, 2005:106). Sedangkan menurut Iswan (2014:8) kecepatan merupakan unsur fisik yang dibutuhkan oleh berbagai cabang olahraga yang teknik pelaksanaannya berlangsung dalam waktu yang singkat. Berdasarkan pendapat diatas menjelaskan bahwa kecepatan merupakan suatu komponen yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut atau memindah tubuh dari posisi tertentu ke posisi yang lain dengan jarak tertentu dan waktu sesingkatnya.

c. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melawan kelelahan yang timbul saat melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama (Jatmiko, 2014:32). Sedangkan menurut Maliki (2017:2) daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Berdasarkan pendapat diatas menjelaskan bahwa daya tahan adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas fisik yang relatif lama dengan beban yang berat tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

d. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal (Widiastuti, 2011:153). Sedangkan menurut Magalhaes (2011:3) kelentukan atau Flexibility adalah kemampuan melakukan gerak persendian seluas-luasnya dan keelastisan otot-otot disekitar persendian. Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerak yang besar (Suharti, 2016:01). Jadi pendapat diatas menjelaskan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan sendi secara luas dan maksimal.

e. Kelincihan (*agility*)

Kelincihan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secepat-cepatnya tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan (Nenggela, 2006:162). Sedangkan menurut Rohman (2015:3) kelincihan adalah

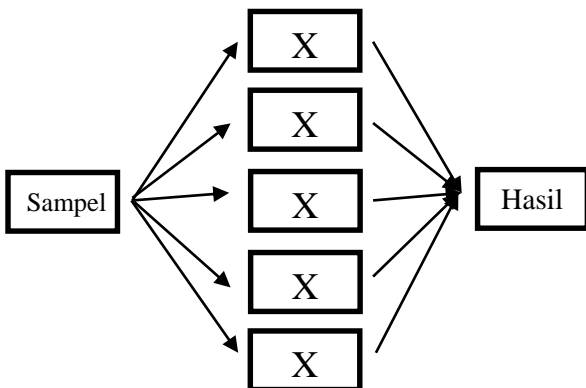
kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi diarena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Berdasarkan pendapat diatas menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan.

Dalam meningkatkan mutu siswa yang berprestasi banyak sekali komponen yang mendukung, hal ini menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan dan daya tahan belum diketahui dengan kenyataan dilapangan bagaimana tingkat kondisi fisik pada siswa yang berprestasi di SMA Negeri 1 Kota Mojokerto. Dengan demikian latihan yang terprogram, terstruktur dan terencana dengan baik dapat di terapkan pada seluruh ekstrakurikuler di bidang olahraga untuk mempengaruhi setiap siswa yang berprestasi agar terlihat lebih baik.

Dengan adanya masalah yang terjadi dalam siswa maupun remaja saat ini, hal ini seharusnya membutuhkan perhatian yang intensif dari guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Namun, faktanya di lapangan belum sesuai dengan apa yang diharapkan karena guru belum mengoptimalkan kesempatan dalam pembelajaran bagi siswa sehingga mengakibatkan kesulitan dalam menguasai kompetensi yang diajarkan. Dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Pada Siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012:68). Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskriptif atau gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta, sifat serta antar fenomena yang diselidiki tentang tingkat kondisi fisik siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto. Dalam penelitian ini menggunakan desain sebagai berikut :



Keterangan X : Tes Kondisi Fisik (Nasution, 2014:8)

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Waktu Penelitian
Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2018/2019.
2. Lokasi Penelitian
Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kota Mojokerto.

B. Populasi

Dalam penelitian yang ini yang menjadi subyek penelitian adalah keseluruhan siswa berprestasi SMAN 1 Kota Mojokerto.

C. Subyek Peneliti

Dalam penelitian yang ini yang menjadi subyek penelitian adalah siswa putra yang berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto sebanyak 24 siswa

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data di dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran variabel. Adapun tes yang digunakan untuk penelitian ini adalah :

1. Tes *Push Up*.
 - a. Tujuan : Untuk mengukur daya tahan otot lengan.
 - b. Pelaksanaan :
 - 1) Siswa menelungkup. Untuk laki-laki, kepala, punggung sampai dengan tungkai dalam posisi lurus.
 - 2) Kedua telapak tangan bertumpu dilantai disamping dada dan jari-jari tangan ke depan.
 - 3) Kedua telapak kaki berdekatan.
 - 4) Saat sikap telungkup, hanya dada yang menyentuh lantai, sedangkan kepala,perut dan tungkai bawah terangkat.
 - 5) Dan sikap telungkup, angkat tunuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada menyentuh lantai.
 - 6) Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung dan tungkai tetap lurus.
 - 7) Setiap kali tubuh terangkat, dihitung sekali.
 - 8) Pelaksanakan *push up* dilakukan sebanyak mungkin selama 60 detik.
 - 9) Pelaksanakan dinyatakan betul bila tubuh terangkat, kedua lengan lurus, kepala, punggung dan tungkai lurus.

Tabel 3.1
Norma tes *push up*

No.	Norma	Prestasi putra
1.	BAIK SEKALI	70 - ke atas
2.	BAIK	54 – 69
3.	SEDANG	38 – 53
4.	KURANG	22 – 37
5.	KURANG SEKALI	ke bawah – 21

Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta (2003)

Gambar 3.1
Push Up



Sumber : Kebugaran Jasmani (2013: 105)

2. Tes Lari 30 meter

- a. Tujuan : Untuk mengukur kecepatan
- b. Pelaksanaan :
 - 1) Siswa siap dengan berdiri di belakang garis start.
 - 2) Dengan aba-aba “siap” siswa siap berlari dengan start berdiri.
 - 3) Dengan aba-aba “ya” siswa berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.
 - 4) Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”
 - 5) Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1detik).
 - 6) Siswa dinyatakan gagal apabila melewati atau menyebrang lintasan lainnya.

Tabel 3.2
Norma Kecepatan

No.	Norma	Prestasi (Detik) putra
1.	BAIK SEKALI	3.58 – 3.91
2.	BAIK	3.92 – 4.34
3.	SEDANG	4.35 – 4.72
4.	KURANG	4.73 – 5.11
5.	KURANG SEKALI	5.12 – 5.50

Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta (2003)

Gambar 3.2
Lari 30 meter



Sumber : Dokumen Pribadi

3. MFT (*Multi Fitness Test*)

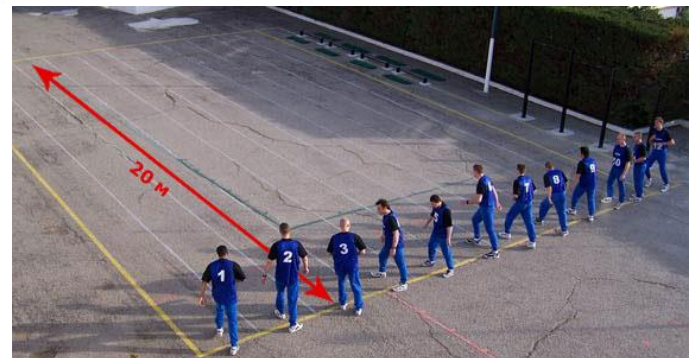
- a. Tujuan : Untuk mengukur Daya Tahan Kapasitas *Aerobik* atau *VO2 Max*
- b. Pelaksanaan :
 - 1) Peserta tes harus mengikuti aba-aba yang ada dalam bunyi cassette.
 - 2) Setelah aba-aba lari dimulai, maka kecepatan larinya harus menyesuaikan dengan bunyi dalam cassette.
 - 3) Di dalam cassette akan terus disuarakan setiap tingkat (level) dan balikan (shuttle) yang telah ditempuh oleh peserta tes
 - 4) Peserta tes dianggap gagal atau tidak mampu lagi bila saat aba-aba untuk berlari kedua kaki tidak mampu melewati garis pembatas kedua kali.

Norma *Multi Fitness Test*

No.	Norma	Prestasi Putra ml/kg/mnt
1.	BAIK SEKALI	>51
2.	BAIK	45,2-50,9
3.	SEDANG	38,4-45,1
4.	KURANG	35,1-38,3
5.	KURANG SEKALI	<= 35,0

Sumber: (<http://www.brianmac.demon.co.uk>)

Gambar 3.6
MFT



Sumber :

www.berbagiberitadaniilmupengetahuan.blogspot.com

4. Tes *sit and reach*
 - a. Tujuan : Untuk mengukur tingkat kelentukan siswa
 - b. Pelaksanaan :
 - 1) Letakan alat *sit and reach* dilantai.
 - 2) Siswa duduk dengan tungkai lurus dan alat berada di antara kedua tungkai.
 - 3) Titik nol meteran berada di sudut.
 - 4) Siswa menggerakkan togok kedepan secara perlahan-lahan semaksimal mungkin.
 - 5) Lengan paralel dengan tungkai dan ujung jari menyentuh alat ukur.

Tabel 3.4
Norma Tes *sit and reach*

No.	Norma	Prestasi putra (cm)
1.	BAIK SEKALI	45.72
2.	BAIK	41.91
3.	SEDANG	35.56
4.	KURANG	30.48
5.	KURANG SEKALI	24.13

Sumber : Morrow, jackson, Disch & Mood, 2000)

Gambar 3.4
Sit and Reach



Sumber : Dokumen Pribadi

5. *Shuttle Run*

- a. Tujuan : untuk mengukur kelincahan siswa
- b. Pelaksanaan :
 - 1) Pada aba-aba “bersedia” siswa berdiri di belakang garis lintasan.
 - 2) Pada aba-aba “siap” siswa lari dengan strat berdiri.
 - 3) Dengan aba-aba “ya” siswa segera berlari kegaris kedua dan menuju garis pertama.
 - 4) Siswa berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali.
 - 5) Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter.
 - 6) Setelah melewati finis digaris kedua, pencatatan waktu dihentikan.

- 7) Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik).

Tabel 3.6
Norma Kelincahan

No.	Norma	Prestasi putra
1.	BAIK SEKALI	ke atas 12.10
2.	BAIK	12.11 – 13.53
3.	SEDANG	12.11 – 14.96
4.	KURANG	14.98 – 16.39
5.	KURANG SEKALI	16.40 – ke bawah

Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta (2003)

Gambar 3.6
Shuttle Run



Sumber : Dokumen Pribadi

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut

1. Mean

$$\bar{X} = \sum_{i=1}^{n_i} \frac{x}{n}$$

Keterangan :

- \bar{X} = rerata sampel
- n = jumlah sampel
- x = data yang ada dalam sampel (Sriundy, 2015:266)

2. Presentase kategori

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

Keterangan :

- n = Klasifikasi kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali.
- N = Jumlah total.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil peneltian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan pada bab 1, maka dapat diuraikan dalam hasil penelitian dan pembahasan. Hasil penelitian disini merupakan hasil analisis data yang diperoleh dari hasil pengukuran kondisi fisik siswa berprestasi di SMA Negeri 1 Kota Mojokerto di ambil sebanyak 24 siswa putra berprestasi dari

berbagai cabang olahraga. Pengukuran kondisi fisik ini meliputi beberapa tes komponen fisik yaitu : kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan kelincahan. Sedangkan pada sub pembahasan akan membahas hasil-hasil penelitian yang dikaitkan dengan kajian pustaka secara teoritis.

A. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah analisis yang digunakan untuk menilai karakteristik dari sebuah data. Karakteristik yang dinilai misalnya rata-rata atau *mean* dari data. Pada penelitian ini analisis deskriptif digunakan untuk melihat nilai rata-rata masing variabel penelitian yaitu daya tahan otot lengan, kecepatan, daya tahan *aerobic*, kelentukan, dan kelincahan.

1. Daya Tahan Otot Lengan

Untuk mengukur kekuatan otot lengan dilakukan tes *Push Up* selama 60 detik. Berikut nilai rata-rata (*mean*) dari tes *Push Up* siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto.

Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Daya Tahan Otot Lengan

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean
Push Up	24	21,00	60,00	34,87
Valid N (listwise)	24			

Berdasarkan tabel 4.1 analisis deskriptif kekuatan didapatkan informasi bahwa pada siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto mempunyai nilai minimum *push up* 21 kali dan nilai maksimum 60 kali dalam 60 detik. Selanjutnya nilai rata-rata (*mean*) *push up* yang didapatkan sebanyak 34,87 kali dalam 60 detik.

2. Kecepatan

Untuk mengukur kecepatan dilakukan tes lari 30 meter sebanyak 2 kali dan dipilih waktu yang tercepat. Berikut nilai rata-rata (*mean*) dari tes kecepatan dengan lari 30 meter siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto.

Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Kecepatan

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean
Sprint	24	4,01	5,9	4,73
Valid N (listwise)	24			

Berdasarkan tabel 4.2 analisis deskriptif kecepatan didapatkan informasi bahwa pada siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto mempunyai nilai minimum sprint sebesar 4,01 detik dan nilai maksimum sebesar 5,90 detik. Selanjutnya nilai rata-rata (*mean*) sprint yang didapatkan sebesar 4,73 detik.

3. Daya Tahan Aerobic

Untuk mengukur daya tahan dilakukan *Multi Fitness Test* (MFT). Berikut nilai rata-rata (*mean*) dari tes daya tahan siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto.

Tabel 4.3 Analisis Deskriptif Daya Tahan Aerobic

	N	Minimum	Maximum	Mean
VO2 Max	24	27,6	43,6	35,68
Valid N (listwise)	24			

Berdasarkan tabel 4.3 analisis deskriptif daya tahan didapatkan informasi bahwa pada siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto mempunyai nilai minimum VO2 Max sebesar 27,6 ml/kg/mnt dan nilai maksimum sebesar 43,6 ml/kg/mnt. Selanjutnya nilai rata-rata (*mean*) VO2 Max yang didapatkan sebesar 35,68 ml/kg/mnt.

4. Kelentukan

Untuk mengukur kelentukan dilakukan *Sit and Reach*. Berikut nilai rata-rata (*mean*) dari tes kelentukan siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto.

Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Kelentukan

	N	Minimum	Maximum	Mean
Sit and Reach	24	22,5	48,5	37,75
Valid N (listwise)	24			

Berdasarkan tabel 4.4 analisis deskriptif kelentukan didapatkan informasi bahwa pada siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto mempunyai nilai minimum *Sit And Reach*

sebesar 22,50 cm dan nilai maksimum sebesar 48,50 cm. Selanjutnya nilai rata-rata (*mean*) waktu *Sit and Reach* yang didapatkan sebesar 37,75 cm.

5. Kelincahan

Untuk mengukur kelincahan dilakukan *Shuttle Run*. Berikut nilai rata-rata (*mean*) dari tes kelincahan siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto.

Tabel 4.5 Analisis Deskriptif Kelincahan

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean
Shuttle Run	24	10,59	12,21	11,47
Valid N (listwise)	24			

Berdasarkan tabel 4.5 analisis deskriptif kelincahan didapatkan informasi bahwa pada siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto mempunyai nilai minimum *Shuttle Run* sebesar 10,59 detik dan nilai maksimum sebesar 12,21 detik. Selanjutnya nilai rata-rata (*mean*) waktu *Shuttle Run* yang didapatkan sebesar 11,47 detik.

B. Analisis Frekuensi

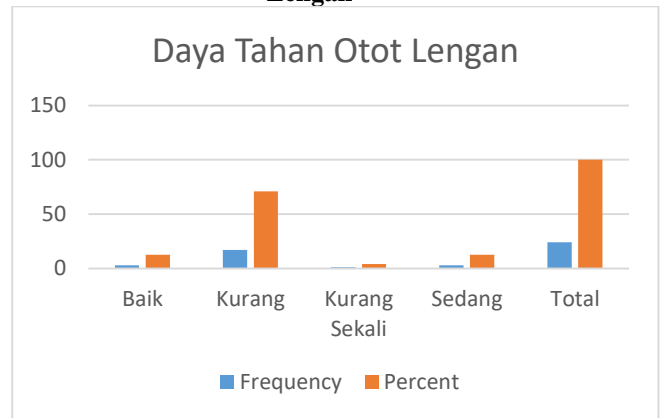
Analisis frekuensi digunakan untuk mengetahui persentase dari variabel penelitian. Berikut penjabaran masing-masing persentase dari variabel daya tahan otot lengan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan kelincahan.

1. Daya Tahan Otot Lengan

Tabel 4.6 Frekuensi Daya Tahan Otot Lengan

Kekuatan	Frequency	Percent
Baik	3	12,5
Sedang	3	12,5
Kurang	17	70,8
Kurang Sekali	1	4,2
Total	24	100,0

Gambar 4.1 Diagram Batang Daya Tahan Otot Lengan



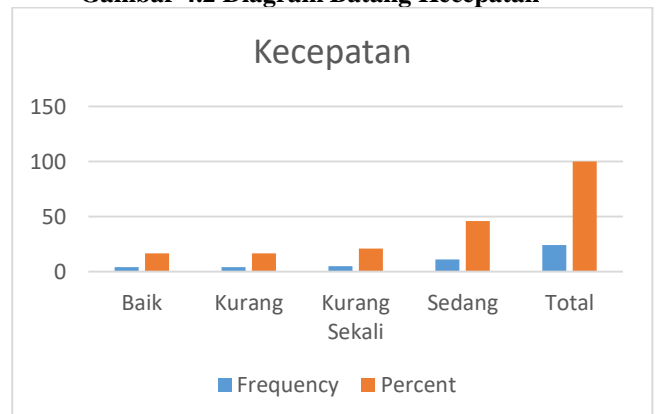
Berdasarkan tabel di atas didapatkan informasi bahwa jumlah persentase kondisi fisik dalam segi daya tahan otot lengan yang mempunyai daya tahan otot lengan baik sebanyak 3 siswa atau 12,5%. Selanjutnya yang mempunyai daya tahan otot lengan sedang sebanyak 3 siswa atau 12,5%. Selanjutnya yang mempunyai daya tahan otot lengan kurang sebanyak 17 siswa atau 70,8% dan yang mempunyai daya tahan otot lengan kurang sekali sebanyak 1 siswa atau 4,2%. Paling banyak siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto mempunyai daya tahan otot lengan kurang.

2. Kecepatan

Tabel 4.7 Frekuensi Kecepatan

Kecepatan	Frequency	Percent
Baik	4	16,7
Sedang	11	45,8
Kurang	4	16,7
Kurang Sekali	5	20,8
Total	24	100,0

Gambar 4.2 Diagram Batang Kecepatan



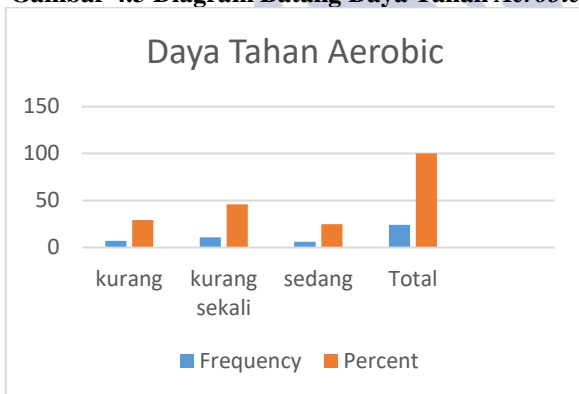
Berdasarkan tabel di atas didapatkan informasi bahwa jumlah persentase kondisi fisik dalam segi kecepatan yang mempunyai kecepatan baik sebanyak 4 siswa atau 16,7%. Selanjutnya yang mempunyai kecepatan sedang sebanyak 11 siswa atau 45,8%. Selanjutnya yang mempunyai kecepatan kurang sebanyak 4 siswa atau 16,7% dan yang mempunyai kekuatan kurang sekali sebanyak 5 siswa atau 20,8%. Paling banyak siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto mempunyai kecepatan sedang.

3. Daya Tahan Aerobic

Tabel 4.8 Frekuensi Daya Tahan Aerobic

Daya Tahan	Frequency	Percent
sedang	6	25,0
kurang	7	29,2
kurang sekali	11	45,8
Total	24	100,0

Gambar 4.3 Diagram Batang Daya Tahan Aerobic



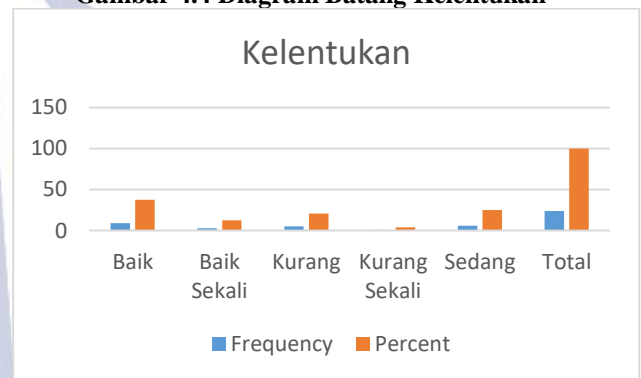
Berdasarkan tabel di atas didapatkan informasi bahwa jumlah persentase kondisi fisik dalam segi daya tahan yang mempunyai daya tahan sedang sebanyak 6 siswa atau 25%. Selanjutnya yang mempunyai daya tahan kurang sekali sebanyak 11 siswa atau 45,8%. Dan siswa yang mempunyai daya tahan kurang sebanyak 7 siswa atau 29,2%. Paling banyak siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto mempunyai daya tahan kurang sekali.

4. Kelentukan

Tabel 4.9 Frekuensi Kelentukan

Kelentukan	Frequency	Percent
Baik	9	37,5
Baik Sekali	3	12,5
Sedang	6	25,0
Kurang	5	20,8
Kurang Sekali	1	4,2
Total	24	100,0

Gambar 4.4 Diagram Batang Kelentukan



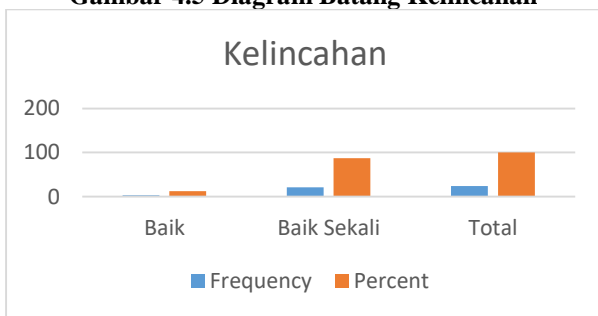
Berdasarkan tabel di atas didapatkan informasi bahwa jumlah persentase kondisi fisik dalam segi kelentukan yang mempunyai kelentukan baik sebanyak 9 siswa atau 37,5%. Selanjutnya yang mempunyai kelentukan baik sekali sebanyak 3 siswa atau 12,5%. Selanjutnya yang mempunyai kelentukan sedang sebanyak 6 siswa atau 25%. Selanjutnya yang mempunyai kelentukan kurang sebanyak 5 siswa atau 20,8% dan yang mempunyai kelentukan kurang sekali sebanyak 1 siswa atau 4,2%. Paling banyak siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto mempunyai kelentukan baik.

5. Kelincahan

Tabel 4.10 Frekuensi Kelincahan

Kelincahan	Frequency	Percent
Baik	3	12,5
Baik Sekali	21	87,5
Total	24	100,0

Gambar 4.5 Diagram Batang Kelincahan



Berdasarkan tabel di atas didapatkan informasi bahwa jumlah persentase kondisi fisik dalam segi kelincahan yang mempunyai kelincahan baik sebanyak 3 siswa atau 12,5% dan yang mempunyai kelincahan baik sekali sebanyak 21 siswa atau 87,5%. Paling banyak siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto mempunyai kelincahan baik sekali.

C. Pembahasan

Setelah mendapatkan hasil penelitian maka selanjutnya akan dilakuka pembahasan mengenai hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

1. Daya Tahan Otot lengan

Daya tahan otot lengan merupakan berhubungan dengan kemampuan kelompok otot dalam mempertahankan suatu usaha dalam waktu yang lama tanpa mengalami untuk kerja.

Hasil penelitian data yang telah dilaksanakan, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata dari komponen daya tahan otot lengan dalam kondisi fisik sebesar 34,87 kali dalam 60 detik. Nilai minimum dalam komponen kecepatan diperoleh nilai 21 kali oleh Alfano Wwiki cabang olahraga bulutangkis juara 3 kejurkot dan nilai maksimum dalam komponen kecepatan diperoleh nilai 60 kali oleh M Tegas cabang olahraga atletik juara 1 lari 60 meter kejurkot. Prehituga persentase kondisi fisik dalam segi daya tahan otot lengan yang mempunyai daya tahan otot lengan baik sebanyak 3 siswa atau 12,5%. Selanjutnya yang mempunyai daya tahan otot lengan sedang sebanyak 3 siswa atau 12,5%. Selanjutnya yang mempunyai daya tahan otot lengan kurang sebanyak 17 siswa atau 70,8% dan yang mempunyai daya tahan otot lengan kurang sekali sebanyak 1 siswa atau 4,2%. Paling banyak siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto mempunyai daya tahan otot kurang.

Hasil penelitian ini juga sejala dengan hasil dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Dwi Putri Larasati dengan judul Profil daya tahan otot, kekuatan otot, daya ledak otot dan kelentukan pada atlet seam ritmik kota badung menurut standar koni pusat

mengatakan bahwa semua atlet senam ritmik kota bandung memiliki daya tahan otot lengan dan bahu yang berada dalam kategori sempurna.

Hal ini mengidentifikasi bahwa kondisi fisik komponen daya tahan otot lengan siswa berprestasi SMA Negeri 1 Kota Mojokerto dalam kategori kurang karena progam latihan yang dilakukan dalam melakukan latihan kurang maksimal. Oleh karena itu semua atlet dituntut untuk mempunyai daya tahan otot lengan yang baik agar daya tahan dalam melakukan gerakan tangan bisa maksimal. Begitu pentingnya peran daya tahan otot lengan bagi semua atlet maka perlu ditingkatkan agar mendapatkan kualitas yang lebih baik.

2. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 2017). Dengan demikian kecepatan dapat disimpulkan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan tubuh secara cepat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Hasil penelitian data yang telah dilaksanakan, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata dari komponen kecepatan dalam kondisi fisik sebesar 4,73 detik. Nilai minimum dalam komponen kecepatan diperoleh nilai 4,01 detik oleh M Tegas cabang olahraga atletik juara 1 lari 60 meter kejurkot dan nilai maksimum dalam komponen kecepatan diperoleh nilai 5,90 detik oleh Rian Ardiansyah cabang olahraga karate juara 3 kadispora budpar. Perhitungan presentase kondisi fisik dalam komponen kecepatan dalam kategori baik 4 siswa atau 16,7%. Selanjutnya yang mempunyai kecepatan kategori sedang sebanyak 11 siswa atau 45,8%. Selanjutnya yang mempunyai kecepatan kategori kurang sebanyak 4 siswa atau 16,7% dan yang mempunyai kekuatan kategori kurang sekali sebanyak 5 siswa atau 20,8%. Paling banyak siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto mempunyai kecepatan kategori sedang.

Hasil penelitian ini juga sejala dengan hasil dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Arya Prasetya dengan judul Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu Sanda di Sasana Kim Tiauw Surabaya yang mengatakan bahwa rata-rata kecepatan atlet laki laki sebesar 7,27 detik yang diukur menggunakan tes lari 30 meter, berdasarkan klasifikasi norma kriteria yang ditetapkan dalam (Srundi, 2014:135) dapat dikatakan bahwa kategori atlet laki-laki masuk pada kategori baik.

Hal ini mengidentifikasi bahwa kondisi fisik komponen kecepatan siswa berprestasi SMA Negeri 1 Kota Mojokerto dalam kategori sedang karena program latihan yang dilakukan dalam melakukan latihan kurang maksimal. Oleh karena itu semua atlet dituntut untuk memiliki kecepatan yang baik agar dalam melakukan gerakan bisa maksimal. Begitu pentingnya peran kecepatan bagi semua atlet maka perlu ditingkatkan agar mendapatkan kualitas yang lebih baik.

3. Daya Tahan Aerobik

Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melawan kelelahan yang timbul saat melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang cukup lama (Jatmiko, 2014). Dari penjelasan diatas bahwa daya tahan adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik yang relatif lama dengan beban yang berat tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Hasil penelitian data yang telah dilaksanakan, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata dari komponen daya tahan aerobik dalam kondisi fisik sebesar 35,68 ml/kg/mnt. Nilai minimum dalam komponen daya tahan aerobik diperoleh nilai 27,6 ml/kg/mnt oleh Rian Ardiansyah cabang olahraga karate juara 3 kadispora budpar dan nilai maksimum dalam komponen daya tahan aerobik diperoleh nilai 43,6 ml/kg/mnt oleh M Tegas cabang olahraga atletik juara 1 lari 60 meter kejurkot. Perhitungan presentase kondisi fisik dalam komponen daya tahan sedang sebanyak 6 siswa atau 25%. Selanjutnya yang mempunyai daya tahan kurang sekali sebanyak 11 siswa atau 45,8%. Dan siswa yang mempunyai daya tahan kurang sebanyak 7 siswa atau 29,2%. Paling banyak siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto mempunyai daya tahan kurang sekali.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Arya Prasetya dengan judul Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu Sanda di Sasana Kim Tiau Surabaya yang mengatakan bahwa rata-rata daya tahan *aerobic* atlet laki laki sebesar 35,1 ml/kg/mnt yang diukur menggunakan tes MFT, berdasarkan klasifikasi norma kriteria yang ditetapkan dalam (www.biranmacsport.co.uk) dapat dikatakan bahwa kategori atlet laki-laki masuk pada kategori sedang.

Hal ini mengidentifikasi bahwa kondisi fisik komponen daya tahan *aerobic* siswa berprestasi SMA Negeri 1 Kota Mojokerto dalam kategori kurang sekali karena program latihan yang dilakukan dalam melakukan latihan kurang maksimal. Oleh karena itu semua atlet dituntut untuk mempunyai daya tahan *aerobic* yang baik agar

dalam melakukan gerakan bisa maksimal. Begitu pentingnya peran daya tahan *aerobic* bagi semua atlet maka perlu ditingkatkan agar mendapatkan kualitas yang lebih baik.

4. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerak persendian seluas-luasnya dan keelastisan otot-otot disekitar persendian (Magalhaes, 2011). Dari pendapat diatas kelentukan adalah kemampuan tubuh melakukan latihan-latihan dengan menggerakkan sendi secara luas dan maksimal.

Hasil penelitian data yang telah dilaksanakan, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata dari komponen kelentukan dalam kondisi fisik sebesar 37,75 cm Nilai minimum dalam komponen kelentukan diperoleh nilai 22,50 cm oleh Martinus Rigel cabang olahraga bola basket juara 3 kejurkot dan nilai maksimum dalam komponen kelentukan diperoleh nilai 48,50 cm oleh Corenelis Androw cabang olahraga atletik juara 1 lempar cakram kejurkot. Perhitungan presentase kondisi fisik dalam komponen kelentukan yang mempunyai kelentukan baik sebanyak 9 siswa atau 37,5%. Selanjutnya yang mempunyai kelentukan baik sekali sebanyak 3 siswa atau 12,5%. Selanjutnya yang mempunyai kelentukan sedang sebanyak 6 siswa atau 25%. Selanjutnya yang mempunyai kelentukan kurang sebanyak 5 siswa atau 20,8% dan yang mempunyai kelentukan kurang sekali sebanyak 1 siswa atau 4,2%. Paling banyak siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto mempunyai kelentukan baik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Arya Prasetya dengan judul Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu Sanda di Sasana Kim Tiau Surabaya yang mengatakan bahwa rata-rata fleksibilitas atlet laki-laki sebesar 17,95 inch yang diukur menggunakan *Sit and Reach*, berdasarkan klasifikasi norma kriteria yang ditetapkan dalam (Kemengpora, 2005:10) dapat dikatakan bahwa kategori atlet laki-laki masuk pada kategori sedang.

Hal ini mengidentifikasi bahwa kondisi fisik komponen kelentukan siswa berprestasi SMA Negeri 1 Kota Mojokerto dalam kategori baik karena program latihan yang dilakukan dalam melakukan latihan sudah maksimal. Oleh karena itu semua atlet dituntut untuk mempertahankan kelentukan yang baik agar dalam melakukan gerakan bisa maksimal. Begitu pentingnya peran kelentukan bagi semua atlet maka perlu ditingkatkan agar mendapatkan kualitas yang lebih baik.

5. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi diarena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Pendapat diatas menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan.

Hasil penelitian data yang telah dilaksanakan, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata dari komponen kelincahan dalam kondisi fisik sebesar 11,47 detik. Nilai minimum dalam komponen kelincahan diperoleh nilai 10,59 detik oleh Rhama Sukma cabang olahraga Tenis Meja juara 2 kejurkot dan nilai maksimum dalam komponen kelincahan diperoleh nilai 12,21 detik oleh Rizaldy Rizky cabang olahraga karate juara 1 Kejurnas Funakoshi. Perhitungan persentase kondisi fisik dalam komponen kelincahan yang mempunyai kelincahan baik sebanyak 3 siswa atau 12,5% dan yang mempunyai kelincahan baik sekali sebanyak 21 siswa atau 87,5%. Paling banyak siswa putra berprestasi di bidang olahraga SMA Negeri 1 Kota Mojokerto mempunyai kelincahan baik sekali.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Arya Prasetya dengan judul Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu Sanda di Sasana Kim Tiauw Surabaya yang mengatakan bahwa rata-rata kelincahan atlet laki laki sebesar 11,41 detik yang diukur menggunakan *Shuttlerun*, berdasarkan klasifikasi norma kriteria yang ditetapkan dalam (Kemengpora, 2005:10) dapat dikatakan bahwa kategori atlet laki-laki masuk pada kategori baik sekali.

Hal ini mengidentifikasi bahwa kondisi fisik komponen kelincahan siswa berprestasi SMA Negeri 1 Kota Mojokerto dalam kategori baik sekali karena program latihan yang dilakukan dalam melakukan latihan sudah maksimal. Oleh karena itu semua atlet dituntut untuk mempertahankan kelincahan yang baik agar dalam melakukan gerakan bisa maksimal. Begitu pentingnya peran kelincahan bagi semua atlet maka perlu ditingkatkan agar mendapatkan kualitas yang lebih baik.

Simpulan dan Saran

A. Simpulan

Hasil Penelitian mengenai analisis kondisi fisik siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto, maka akan ditarik kesimpulan yaitu :

1. Diketahui bahwa dari komponen kondisi fisik daya tahan otot lengan pada siswa berprestasi

SMA Negeri 1 Kota Mojokerto dikategorikan nilai rata-rata (*mean*) push up yang didapatkan sebanyak 34,87 kali dalam 60 detik. Persentase kondisi fisik dalam segi daya tahan otot lengan mempunyai kategori kurang. Karena sebanyak 17 siswa atau 70,8% siswa dari 24 siswa yang melakukan tes mendapatkan kategori kurang.

2. Diketahui bahwa dari komponen kondisi fisik kecepatan pada siswa berprestasi SMA Negeri 1 Kota Mojokerto dikategorikan nilai rata-rata (*mean*) sprint yang didapatkan sebesar 4,73 detik. Persentase kondisi fisik dalam segi kecepatan mempunyai kategori sedang. Karena sebanyak 11 siswa atau 45,8% dari 24 siswa yang melakukan tes mendapatkan kategori sedang.
3. Diketahui bahwa dari komponen kondisi fisik daya tahan *aerobic* pada siswa berprestasi SMA Negeri 1 Kota Mojokerto dikategorikan nilai rata-rata (*mean*) VO2 Max yang didapatkan sebesar 35,68 ml/kg/mnt. Persentase kondisi fisik dalam segi daya tahan *aerobic* mempunyai kategori kurang sekali. Karena sebanyak 11 siswa atau 45,8% dari 24 siswa yang melakukan tes mendapatkan kategori kurang sekali.
4. Diketahui bahwa dari komponen kondisi fisik kelentukan pada siswa berprestasi SMA Negeri 1 Kota Mojokerto dikategorikan nilai rata-rata (*mean*) waktu *Sit and Reach* yang didapatkan sebesar 37,75 cm. Persentase kondisi fisik dalam segi kelentukan mempunyai kategori baik. Karena sebanyak 9 siswa atau 37,5% dari 24 siswa yang melakukan tes mendapatkan kategori baik.
5. Diketahui bahwa dari komponen kondisi fisik kelincahan pada siswa berprestasi SMA Negeri 1 Kota Mojokerto dikategorikan nilai rata-rata (*mean*) waktu *Shuttle Run* yang didapatkan sebesar 11,47 detik. Persentase kondisi fisik dalam segi kelincahan mempunyai kategori baik sekali. Karena sebanyak 21 siswa atau 87,5% dari 24 siswa yang melakukan tes mendapatkan kategori baik sekali.

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka peneliti dapat mengungkapkan beberapa saran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan. Adapun saran yang diutarakan, sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa komponen daya tahan otot lengan dan daya tahan *aerobic* menunjukkan hasil yang kurang baik, sehingga dapat dijadikan sebagai kajian dan masukan bagi para pembina ekstrakurikuler agar disampaikan kepada para pelatih agar dapat meningkatkan beberapa komponen fisik para pemainnya.

2. Diperlukan tes pengukuran yang berkala guna memantau kondisi fisik siswa yang berprestasi SMA Negeri 1 Kota Mojokerto.
3. Agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik khususnya dalam hal kondisi fisik para siswa berprestasi SMA Negeri 1 Kota Mojokerto diperlukan penelitian lanjutan dengan menambah tes kondisi fisik secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O & Buzzichelli, Carlo. 2015. *Preiodization Training fot Sport-3rd Edition*. United State: Human Kinetics
- Bompa, Tudor O & Haff, G Gregory. 2009. *Preiodization*. United State: Human Kinetics
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- <http://www.brianmacsport.co.uk>
- Iswan. 2014. Analisis Daya Ledak Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 5 Biromaru. E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation, Volume 2, Nomor 6 Agustus 2014.
- Kemenpora RI. 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatiihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*.
- Larasati, Dwi Putri, dkk. 2017. Profil Daya Tahan Otot, Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot dan Kelentukan Pada Atlet Senam Ritmik Kota Bandung Menurut Standar Koni Pusat. Vol 01. No 1. Agustus 2016 – Februari 2017. Jurnal Ilmu Faal Olahraga.
- M. Sajoto, 2002. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga
- Magalhaes, Daniel Catur. 2013. Survei Kondisii Fisik Atlet Putra Usia 14-16 Tahun PB REMAJA Kabupaten Jombang. Vol 1. No 1. Tahun 2013. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahraagaan.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maliki, Osa, Husnul Hadi & Ibnu Fatkhu Royana. 2017. Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bla Klub Persepu UPGRIS tahun 2016. Vol 2. No 2. Juli 2017.
- Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Nasution, Muhamad Andre. 2014. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Tim Bola Basket SMAN 1 Driyorejo Kabupaten Gresik Tahun 2015. E-Journal Kesehatan Olahraga Ikor FIK UNESA. Vol 2. No 1. Tahun 2014. www.e-journal.unesa.ac.id
- Nenggala, Asep Kurnia. 2006. *Pendidikann Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Grafindo Media Pratama
- Prasetya, Arya Ambara. 2017. Hubungann Kodisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu *Sanda* di Sasana *Kim Tiau*w. Jurnal Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.
- Prihanto, Kukuh & Himawan Wismanadi. 2016. Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Klub Bola Basket Sma Trimurti Surabaya. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol 06. No 2. Edisi Oktober 2016. Hal: 465-472.
- Pujianto, Agus. 2015. Profil Kondisi Fisik dan Ketrampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. Journal of Physical Education, Health and Sport. JPEHS 2 (1) (2015).
- Rohman, Shononar. 2015. Pengaruh Pelatih *Rope Jumpp* Dengan Metode *Interval Training* Terhadap Kelincahan. Jurnal Kesehatan Olahraga Ikor FIK UNESA. Vol 3. No 1. Tahun 2015. Hal 57-66. www.e-journal.unesa.ac.id
- Setiawan Iwan. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung. ITB
- Sriundy, IMade. 2015. *Metedologi Penelitian*. Surabaya : Unesa University press.
- Sugiyono. 2010. *Metodelogi Penelitian Bisnis*. Bandung : ALFABETA,cv
- Suharti. 2016. Perkembangn Gerak : Kelentukan (*Flexybility*). Jurnal Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Vol 3. No 2. Septembar 2016.
- Sukandiyato. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: LUBUK AGUG.
- Utvi Hinda Zhannisa, FX.Sugiyanto. 2015. Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia di Bawah 11 Tahun di DIY. Jurnal Keolahraagaan. Vol 3. No 1. April 2015. (117-126).
- Wiarto, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Yulianwan. 2017. *Bulutangkis Dasar*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.