



Analysis Of KKG0 Muncar Athlete Achievement Achievement Based on Physical Condition Level and Anthropometry

Arya T Candra¹⁾, Galih Farhanto²⁾

Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

^{1,2} Universitas PGRI Banyuwangi, Indonesia

Email: ¹aryacandra0189@gmail.com, ²galihfarhanto19@gmail.com

ABSTRACT

Achieving an optimal performance is one way for athletes to demonstrate the ability and quality of performance in a sport. Physical condition is the coverage of several indicators related to human physical abilities which directly contribute to the physical activity ability of an athlete. In addition, anthropometry is also a determining factor for the success of athletes in achieving an achievement. The purpose of this study was to determine and provide evidence in the form of scientific data from the results of research related to the physical condition and anthropometry levels of athletes, because these 2 indicators greatly influence the achievement of athletes. This type of research is descriptive quantitative, using a survey method with test and measurement instruments. The samples in this study were 10 volleyball athletes and 10 athletic athletes aged 9-12 years. The results of data analysis based on the results of the study indicate that the problem of minimal achievement of athletes in volleyball and athletics is due to the level of physical condition and anthropometry which are still less than ideal.

Keywords: Sports Achievement, Physical Condition, Anthropometry

Analisis Pencapaian Prestasi Atlet KKG0 Muncar Berdasarkan Tingkat Kondisi Fisik dan Antropometri

ABSTRAK

Pencapaian sebuah prestasi yang optimal merupakan salah satu cara bagi para atlet untuk menunjukkan kemampuan dan kualitas kinerja dalam sebuah cabang olahraga. Kondisi fisik merupakan cakupan dari beberapa indikator terkait kemampuan fisik manusia yang secara langsung memberikan kontribusi terhadap kemampuan aktivitas fisik pada seorang atlet. Selain itu antropometri juga merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan atlet dalam pencapaian sebuah prestasi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan memberikan bukti berupa data ilmiah dari hasil penelitian terkait tingkat kondisi fisik dan antropometri para atlet, karena 2 indikator tersebut sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, menggunakan metode survei dengan instrumen tes dan pengukuran. Sampel pada penelitian ini yaitu 10 atlet bolavoli dan 10 atlet atletik dengan usia 9-12 tahun. Hasil analisis data berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan pencapaian prestasi yang minim pada para atlet cabang olahraga bola voli dan atletik dikarenakan tingkat kondisi fisik dan antropometri masih kurang ideal.

Kata kunci: Prestasi Olahraga, Kondisi Fisik, Antropometri

© 2021 IKIP BUDI UTOMO MALANG

P-ISSN 2613-9421

E-ISSN 2654-8003

Info Artikel

Dikirim : 6 April 2021

Diterima : 3 Mei 2021

Dipublikasikan : 30 Mei 2021

✉ Alamat korespondensi: aryacandra0189@gmail.com

Universitas PGRI Banyuwangi, Jl. Ikan Tongkol No.22, Kertosari, Kec. Banyuwangi, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur 68416, Indonesia

PENDAHULUAN

Prestasi merupakan suatu hasil wujud nyata dari sebuah usaha dan kerja keras seseorang (Yasiroh & Siantoro, 2019). Prestasi juga merupakan salah satu parameter serta sebuah cara untuk mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa (Utami, 2015). Pendapat lain juga dikemukakan oleh (A. R. D. Candra & Rumini, 2016) bahwa prestasi merupakan sebuah reward yang didapatkan atas kerja keras dan usaha dari seseorang/atlet. Faktor-faktor penunjang mencapai prestasi antara lain: pelatih, atlet, lingkungan, manajemen, fasilitas sarpras dan kompetisi (Kristianto et al., 2017). Maka indikator kondisi fisik merupakan salah satu penentu sebuah proses pembinaan prestasi (Ruslan, 2011). Berdasarkan beberapa referensi tersebut dapat disimpulkan bahwa prestasi merupakan sebuah hasil dari keseriusan upaya yang dilakukan oleh atlet. Dalam olahraga prestasi selalu terdapat keinginan guna memperoleh dan meraih pencapaian tertinggi sebagai sebuah dasar acuan dalam bentuk evaluasi untuk meningkatkan prestasi (Saputro et al., 2016). Pencapaian prestasi tersebut tentunya tidaklah lepas dari segi peranan kualitas kondisi fisik seseorang setiap personal.

Kondisi fisik merupakan cakupan dari beberapa indikator terkait kemampuan fisik manusia yang secara langsung berdampak terhadap kemampuan aktivitas. Bagi seorang atlet, memiliki kondisi fisik yang baik merupakan persyaratan mutlak bagi seorang atlet. Kondisi fisik merupakan faktor mutlak yang harus dimiliki seorang atlet untuk mengembangkan dan meningkatkan raihan prestasi dalam olahraga secara maksimal (Supriyoko & Mahardika, 2018). Pernyataan senada juga diungkapkan oleh (Jauhar Irsyad Al Kindi, 2016) penampilan kondisi fisik yang buruk berdampak negatif terhadap penampilan teknik dan taktiknya. Hal tersebut dapat ditunjang dengan menggunakan beberapa macam latihan fisik yang bervariasi. Terdapat beberapa cara untuk mendorong peningkatan pencapaian prestasi cabang olahraga. Salah satu cara yang efektif adalah dengan mengetahui tingkat kondisi fisik seseorang. Perbedaan intensitas fisik dan latihan tentunya berpengaruh terhadap daya tahan atau kebugaran ketikaseseorang melakukan kegiatan atau aktivitas fisik secara intensif (A. T. Candra & Setiabudi, 2021).

Kondisi fisik adalah suatu komponen yang melekat erat dan saling keterkaitan dalam hal peningkatan serta pemeliharannya (Aprilia et al., 2018). (Jatmiko & Kumaat, 2019) berpendapat kondisi adalah sebuah prioritas dalam sebuah latihan. Kondisi fisik merupakan parameter bagi seseorang dalam hal kemampuan optimal terkait indikator fisik kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan daya ledak (Darma, 2013). (Iqbal Rosyidi & Wirawan, 2019) juga mengemukakan seluruh komponen kondisi fisik harus ikut dikembangkan agar tingkat kondisi fisik seseorang dapat meningkat. (Lutfianto, 2015) juga berpendapat dalam hal peningkatan kondisi fisik, semua komponen juga wajib ikut dikembangkan. Maka diperoleh kesimpulan bahwa kondisi fisik adalah kumpulan dari semua komponen yang saling keterkaitan dan harus selalu dikembangkan untuk mencapai prestasi yang gemilang. (Kamaruddin, 2011) mengemukakan bahwa untuk sebuah latihan kondisi fisik wajib diperhatikan secara serius serta direncanakan secara baik. Semua komponen kondisi fisik harus dikembangkan ketika seseorang memiliki tujuan untuk meningkatkan kondisi fisik (Hidayat, 2018). Komponen-komponen kondisi fisik seorang atlet harus selalu dalam keadaan prima agar mampu memperoleh dan mempertahankan prestasi secara optimal.

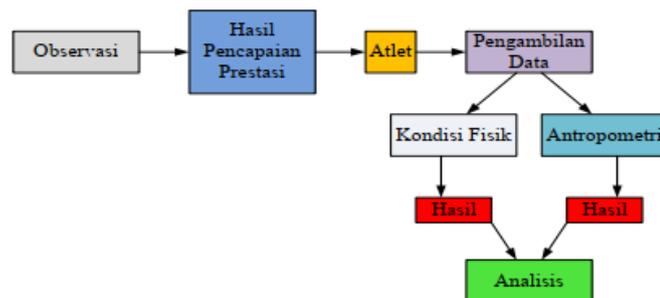
Faktor lain penunjang prestasi seorang atlet yaitu dari segi struktur tubuh (antropometri), dimana indikator ini merupakan salah satu unsur yang langsung dapat diamati melalui salah satu panca indera yaitu penglihatan. (Masniar & Wijaya, 2017) berpendapat bahwa antropometri merupakan sebuah studi yang berkaitan terhadap suatu pengukuran pada dimensi tubuh manusia. (Meiviyanti, 2018) mengemukakan antropometri adalah ilmu yang mempelajari terkait keseluruhan dimensi dan komposisi tubuh manusia. Pengukuran antropometri adalah serangkaian pengukuran sistematis yang mengekspresikan dimensi secara kuantitatif dari tubuh dan kerangka manusia (Molla, 2017). Antropometri merupakan salah satu syarat mutlak ketika berpartisipasi dalam suatu cabang olahraga (Opstoel et al., 2015). Pengukuran antropometri secara langsung untuk mengetahui kadar lemak dan lingkaran pinggang serta massa tubuh merupakan indikator tidak langsung (Camhi et al., 2011). Unsur terpenting dalam keberhasilan olahraga prestasi salah satunya dapat ditinjau dari segi karakteristik

antropometri pada seorang atlet. Selain dinamika memaksimalkan ketika permainan dan penguasaan taktik, performa juga terkait erat dengan kebugaran fisik dan antropometri (Cristóbal Sánchez Muñoz et al., 2020). Maka dapat disimpulkan bahwa antropometri merupakan salah satu instrumen dengan tujuan mengkaji komposisi dan dimensi tubuh untuk memprediksi keberhasilan prestasi yang mampu diraih seorang atlet.

KKGO merupakan salah satu organisasi dibawah naungan PORSENI yang ada di Kecamatan Muncar dan bergerak dalam ranah pembibitan, pembinaan, pengelolaan dan pelatihan kepada atlet dengan tujuan akhir pencapaian prestasi yang maksimal. Terdapat beberapa cabang olahraga, diantaranya adalah senam, lari, tenis meja, bulu tangkis, renang, sepak takraw, silat, panahan dan catur. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pihak pengelola, prestasi yang dicapai oleh para atlet KKGO secara umum dapat dikatakan sudah cukup baik. Akan tetapi terdapat beberapa cabang olahraga yang pencapaian prestasinya kurang baik, diantaranya pada cabang olahraga bola voli dan atletik. Dengan munculnya permasalahan diatas maka peneliti memandang penting untuk mengetahui dan mengkaji tingkat kondisi fisik dan antropometri para atlet bola voli dan atletik tersebut, karena dua indikator tersebut merupakan beberapa faktor penentu keberhasilan bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi yang optimal (Urgensi). Hal tersebut dikarenakan ketika tingkat kondisi fisik seorang atlet itu baik dan didukung oleh faktor antropometri (komposisi tubuh) yang ideal, maka lebih berpotensi untuk meraih sebuah prestasi yang optimal. Akan tetapi ketika kedua faktor tersebut kurang baik atau buruk, maka potensi kesuksesan untuk meraih sebuah prestasi akan rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pencapaian prestasi atlet KKGO Muncar berdasarkan tingkat kondisi fisik dan antropometri. Alasan utama peneliti mengangkat topik ini dikarenakan belum pernah dilaksanakannya proses identifikasi dan evaluasi tingkat kondisi fisik atlet melalui instrumen pada penelitian ini. Selain itu tes dan pengukuran komposisi tubuh juga belum pernah diterapkan untuk mengevaluasi kondisi antropometri para atlet.

METODE

Penelitian ini berjenis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan metode yang digunakan yaitu dengan survei serta tes dan pengukuran. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan dan menemukan sebuah gejala atau permasalahan yang terjadi secara nyata (Sugiyono, 2013). Berikut merupakan gambar kerangka berpikir terkait alur dan tahapan-tahapan penelitian:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Penelitian ini dilakukan di lapangan Untung Suropati Desa Tembokrejo, Kecamatan Muncar Kabupaten Banyuwangi pada bulan Agustus tahun 2020. Populasi pada penelitian ini adalah para atlet pada cabang olahraga secara keseluruhan dengan jumlah 70 atlet. Untuk menentukan sampel digunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan menggunakan kriteria atlet pada cabang olahraga tertentu yang pencapaian prestasinya kurang optimal yaitu atlet bola voli dan atletik, sehingga sampel yang digunakan berjumlah 20 anak. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kondisi fisik atlet bolavoli yaitu dengan menggunakan tes gantung angkat tubuh, tes *vertical jump*, lari 50 meter, *shuttle run* dan *bleep test*. Sedangkan untuk mengetahui kondisi fisik atlet atletik dengan menggunakan tes lari 40 meter, *standing board jump*, *push up*, *sit up* dan tes *whole body reaction*. Untuk mengetahui komposisi tubuh para atlet bolavoli dan atletik menggunakan tes antropometri.

Teknik analisis data yang peneliti gunakan adalah dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data kasar pada setiap hasil penelitian tiap-tiap item tes yang dicapai siswa, maka diubah menjadi nilai Skor-T dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$T = 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ dan } T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = Nilai data kasar

SD = Standar deviasi data kasar

Setelah seluruh data penelitiandikonversi ke dalam T skor, maka data dimaknai, yaitu dengan memberikan kategori dan dikelompokan menjadi lima bentuk kategori yaitu: sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang, sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan lima batasan norma, pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian Kondisi Fisik dan Antropometri

| No | Interval | Kategori |
|----|-----------------------------|--------------------|
| 1 | $M + 1,5 S < X$ | Sangat Baik |
| 2 | $M + 0,5 S < X \leq 1,5 S$ | Baik |
| 3 | $M - 0,5 S < X \leq 0,5 S$ | Cukup Baik |
| 4 | $M - 1,5 S < X \leq 213.11$ | Kurang Baik |
| 5 | $X \leq M - 1,5 S$ | Sangat Kurang Baik |

Keterangan:

M : Nilai rat-rata (mean)

X : skor

S : standar deviasi

HASIL

Hasil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli

Keseluruhan data penelitian ini merupakan hasil dari tes kondisi fisik para atlet bola voli yang dirubah ke dalam T Skor kemudian dijumlahkan. Data hasil tes kondisi fisik dideskripsikan melalui data deskriptif statistik dengan skor terendah (minimum) 174,88, skor tertinggi (maksimum) 269,10, rerata (mean) 228,49, nilai tengah (median) 231,10, standar deviasi (SD) 30,76. Hasil tersebut peneliti sajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Atlet Bola Voli

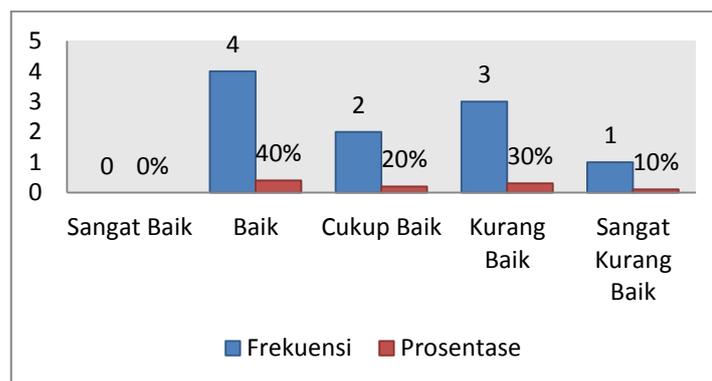
| Statistik | |
|----------------|--------|
| N | 10 |
| Mean | 228,49 |
| Median | 231,10 |
| Std. Deviation | 30,76 |
| Minimum | 174,88 |
| Maximum | 269,10 |

Berdasarkan data tersebut kemudian peneliti sajikan kembali dalam bentuk distribusi frekuensi kondisi fisik para atlet bola voli seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Bola Voli

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Prosentase |
|--------|--------------------------|--------------------|-----------|------------|
| 1 | $274.63 < X$ | Sangat Baik | 0 | 0 |
| 2 | $243.11 < X \leq 274.64$ | Baik | 4 | 40 |
| 3 | $213.11 < X \leq 243.87$ | Cukup Baik | 2 | 20 |
| 4 | $182.35 < X \leq 213.11$ | Kurang Baik | 3 | 30 |
| 5 | $X \leq 182.35$ | Sangat Kurang Baik | 1 | 10 |
| Jumlah | | | 10 | 100 % |

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, maka peneliti sajikan kembali dalam bentuk grafik pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Kondisi Fisik Bola Voli

Berdasarkan diagram tersebut diketahui bahwasanya tingkat kondisi fisik atlet bola voli yang berada pada kategori sangat baik 0 anak (0%), baik 4 anak (40%), cukup baik 2 anak (20%), kurang baik 3 anak (30%) dan sangat kurang baik 1 anak (10%).

Hasil Kondisi Fisik Atlet Atletik

Keseluruhan data penelitian ini merupakan hasil dari tes kondisi fisik para atlet bola voli yang dirubah ke dalam T Skor kemudian dijumlahkan. Data hasil tes kondisi fisik dideskripsikan melalui data deskriptif statistik dengan skor terendah (minimum) 204,78, skor tertinggi (maksimum) 259,90, rerata (mean) 234,97, nilai tengah (median) 239,40, standar deviasi (SD) 18,55. Hasil tersebut peneliti sajikan pada tabel 1, sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Atlet Atletik

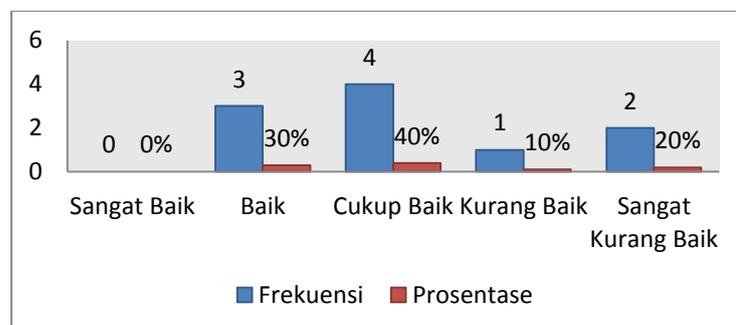
| Statistik | |
|----------------|--------|
| N | 10 |
| Mean | 234,97 |
| Median | 239,40 |
| Std. Deviation | 18,55 |
| Minimum | 204,78 |
| Maximum | 259,90 |

Ketika dimasukkan pada bentuk distribusi frekuensi, kondisi fisik para atlet bola voli seperti pada tabel yang kami sajikan dibawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Atletik

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Prosentase (%) |
|--------|--------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 1 | $262.80 < X$ | Sangat Baik | 0 | 0 |
| 2 | $244.25 < X \leq 262.80$ | Baik | 3 | 30 |
| 3 | $225.69 < X \leq 244.25$ | Cukup Baik | 4 | 40 |
| 4 | $207.14 < X \leq 225.69$ | Kurang Baik | 1 | 10 |
| 5 | $X \leq 207.14$ | Sangat Kurang Baik | 2 | 20 |
| Jumlah | | | 10 | 100% |

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, maka peneliti sajikan kembali dalam bentuk grafik pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Kondisi Fisik Atlet Atletik

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet atletik yang berada pada kategori. sangat baik 0 anak (0%), baik 3 anak (30%), cukup baik 4 anak (40%), kurang baik 1 anak (10%) dan sangat kurang baik 2 anak (20%).

Hasil Antropometri Atlet Bola Voli

Keseluruhan data penelitian ini merupakan hasil dari tes kondisi fisik para atlet bola voli yang dirubah ke dalam T Skor kemudian dijumlahkan. Data hasil tes antropometri dideskripsikan melalui data deskriptif statistik dengan skor terendah (minimum) 208,87, skor tertinggi (maksimum) 309,14, rerata (mean) 249,97, nilai tengah (median) 241,07, standar deviasi (SD) 38,54. Hasil tersebut peneliti sajikan pada tabel 1, sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Pengukuran Antropometri Atlet Bola Voli

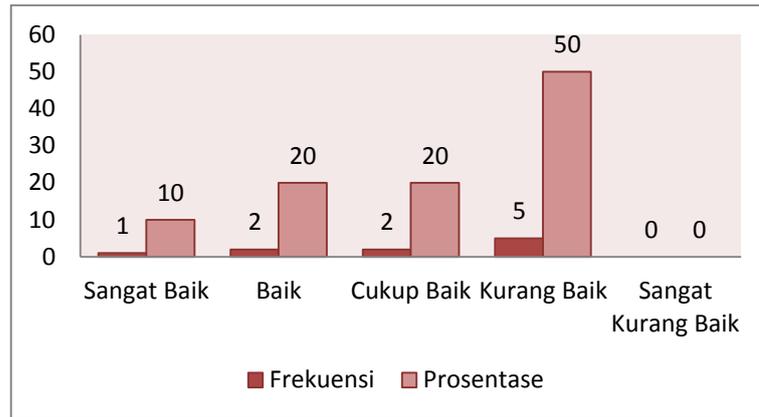
| Statistik | |
|----------------|--------|
| N | 10 |
| Mean | 249,97 |
| Median | 241,07 |
| Std. Deviation | 38,54 |
| Minimum | 208,87 |
| Maximum | 309,14 |

Ketika dimasukkan pada bentuk distribusi frekuensi, kondisi fisik para atlet bola voli seperti pada tabel yang kami sajikan dibawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Antropometri Atlet Bola Voli

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Prosentase |
|--------|--------------------------|--------------------|-----------|------------|
| 1 | $307.78 < X$ | Sangat Baik | 1 | 10 |
| 2 | $269.24 < X \leq 307.78$ | Baik | 2 | 20 |
| 3 | $230.70 < X \leq 269.24$ | Cukup Baik | 2 | 20 |
| 4 | $192.16 < X \leq 230.70$ | Kurang Baik | 5 | 50 |
| 5 | $X \leq 192.16$ | Sangat Kurang Baik | 0 | 0 |
| Jumlah | | | 10 | 100% |

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, maka peneliti sajikan kembali dalam bentuk grafik pada gambar sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram antropometri atlet bola voli

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa antropometri atlet bola voli yang berada pada kategori sangat baik 1 anak (10%), baik 2 anak (20%), cukup baik 2 anak (20%), kurang baik 5 anak (50%) dan sangat kurang baik 0 anak (0%).

Hasil Antropometri Atlet Atletik

Keseluruhan data penelitian ini merupakan hasil dari tes kondisi fisik para atlet bola voli yang dirubah ke dalam T Skor kemudian dijumlahkan. Data hasil tes antropometri dideskripsikan melalui data deskriptif statistik dengan skor terendah (minimum) 183,08, skor tertinggi (maksimum) 307,27, rerata (mean) 249,40, nilai tengah (median) 244,30, standar deviasi (SD) 41,20. Hasil tersebut peneliti sajikan pada tabel 1, sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Pengukuran Antropometri Atlet Atletik

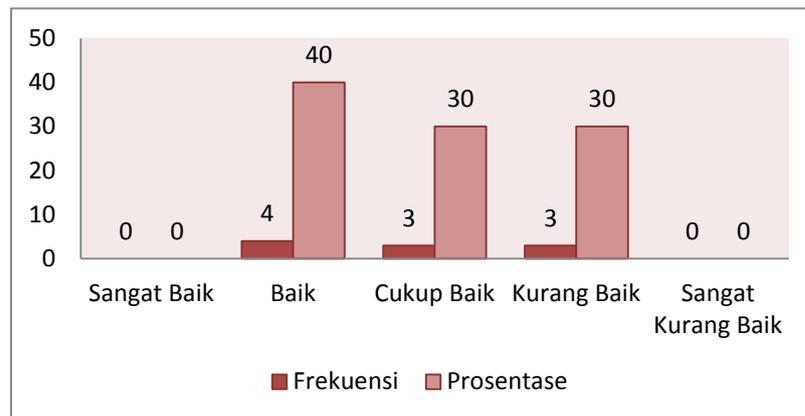
| Statistik | |
|----------------|--------|
| N | 10 |
| Mean | 249,40 |
| Median | 244,30 |
| Std. Deviation | 41,20 |
| Minimum | 183,08 |
| Maximum | 307,27 |

Ketika dimasukkan pada bentuk distribusi frekuensi, kondisi fisik para atlet bola voli seperti pada tabel yang kami sajikan dibawah ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Antropometri Atlet atletik

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Prosentase |
|--------|--------------------------|--------------------|-----------|------------|
| 1 | $311.21 < X$ | Sangat Baik | 0 | 0 |
| 2 | $270.01 < X \leq 311.21$ | Baik | 4 | 40 |
| 3 | $228.80 < X \leq 270.01$ | Cukup Baik | 3 | 30 |
| 4 | $187.60 < X \leq 228.80$ | Kurang Baik | 3 | 30 |
| 5 | $X \leq 187.60$ | Sangat Kurang Baik | 0 | 0 |
| Jumlah | | | 10 | 100% |

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, maka peneliti sajikan kembali dalam bentuk grafik pada gambar sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Antropometri Atlet Atletik

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa antropometri atlet atletik yang berada pada kategori sangat baik 0 anak (0%), baik 4 anak (40%), cukup baik 3 anak (30%), kurang baik 3 anak (30%) dan sangat kurang baik 0 anak (0%).

PEMBAHASAN

Hasil observasi melalui metode wawancara kepada pihak pengelola KKGO didapatkan informasi bahwa prestasi yang dicapai oleh para atlet bola voli dan atlet atletik masih kurang optimal. Berdasarkan pengolahan dan analisis data diatas, peneliti menitikberatkan kajian pembahasan pada segi prosentase nilai maksimal yang muncul pada data hasil kondisi fisik dan antropometri. Karena hal tersebut merupakan salah satu parameter untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan antropometri atlet secara keseluruhan. Pada atlet bola voli, data kondisi fisik

menunjukkan 4 anak dengan prosentase 40% masuk dalam kategori baik dan 60% lainnya berada pada tingkat kategori lebih rendah. Untuk data antropometri atlet bola voli menunjukkan 5 anak dengan prosentase 50% masuk dalam kategori kurang baik dan 50% lainnya berada pada tingkat kategori yang lebih tinggi. Sedangkan untuk hasil kondisi fisik atlet atletik menunjukkan bahwa 4 anak dengan prosentase 40% masuk dalam kategori cukup baik dan 60% dan untuk data antropometri 4 anak dengan prosentase 40% masuk dalam kategori baik.

Sebagaimana penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hindawan et al., 2020) dengan judul penelitian Analisis Karakteristik Antropometri dan Kondisi Fisik Atlet Pelajar di Sekolah Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Se-Pulau Jawa dengan hasil penelitian bahwa penggunaan screening latihan aerobic test (cooper test 2.4), anaerobic test (batrey test) yang meliputi lompat vertikal, sprint 30 meter dan cooper tes 2.4 km dapat digunakan dan efektif sebagai rangkaian metode dalam melakukan proses pencarian bakat dan pembinaan atlet muda di PPLP se-Pulau Jawa. Data kuantitatif terkait prosentase hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa permasalahan pencapaian prestasi yang minim pada para atlet cabang olahraga bola voli dan atletik dikarenakan tingkat kondisi fisik dan antropometri masih kurang ideal. Solusi bagi permasalahan tersebut adalah nilai rata-rata kondisi fisik dan antropometri para atlet tersebut harus berada pada kategori baik. Berdasarkan deskripsi hasil penelitian tersebut maka peneliti berasumsi bahwasanya untuk mencapai prestasi yang lebih optimal, maka para pelatih dan pihak pengelola harus meningkatkan kondisi fisik para atlet dengan menggunakan suatu program latihan yang tersusun secara sistematis. Sebagaimana pernyataan hasil penelitian dari (Muchlisa, 2017) berpendapat bahwa performa olahraga seseorang dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik. (Sundara et al., 2020) dalam hasil penelitiannya juga berpendapat salah satu faktor yang cukup vital adalah kondisi fisik, dengan alasan aspek-aspek yang lain yang terkait performa olahraga dapat dikembangkan ketika kondisi fisik seseorang dalam kategori baik. Selain itu, pemberian latihan secara konsisten juga akan mampu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan komposisi tubuh (antropometri) pada para atlet tersebut. karena dua komponen tersebut merupakan faktor yang sangat dominan dan berpengaruh dalam hal pencapaian prestasi atlet.

Peningkatan kebugaran fisik juga akan meningkat mempengaruhi profil antropometri individu tersebut (Ince & Turkeri, 2016). Karena atlet akan mampu mencapai prestasi yang maksimal ketika mampu menunjukkan performa terbaik melalui sebuah kemampuan gerak dari beberapa unsur komposisi tubuh yang ideal ketika bertanding. Hal tersebut relevan dari hasil penelitian (Arif & Kusnanik, 2017) bahwasanya keseluruhan faktor komposisi dan dimensi tubuh manusia sangat berpengaruh terhadap tingkat kemampuan gerak seseorang.

Berlandaskan deskripsi pembahasan hasil penelitian dan didukung oleh hasil penelitian sebelumnya, maka diperoleh temuan bahwa komponen kondisi fisik memiliki kontribusi yang dominan dalam pencapaian sebuah prestasi. Kondisi fisik yang baik juga perlu ditunjang oleh komponen komposisi tubuh yang ideal dan hal tersebut dapat diketahui melalui tes pengukuran antropometri. Ketika kolaborasi dari dua komponen tersebut terpenuhi secara ideal, maka seorang atlet akan mampu meraih kesuksesan dalam dunia olahraga prestasi.

SIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa prestasi yang dicapai oleh para atlet bola voli dan atletik kurang maksimal dikarenakan tingkat kondisi fisik dan antropometri masih kurang ideal. Oleh karena itu, diharapkan agar para pengelola dan para pelatih mampu meningkatkan kondisi fisik para atlet menjadi lebih baik dengan menggunakan program latihan yang tersusun secara sistematis. Sehingga hal tersebut juga berdampak positif terhadap perkembangan komposisi tubuh (antropometri) dan menjadi lebih ideal.

DAFTAR RUJUKAN

- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis Penerapan Prinsip-Prinsip Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Pplop Jawa Tengah Tahun 2017/2018. *Jpos (Journal Power Of Sports)*, 1(1), 55–63.
- Arif, A. C., & Kusnanik, N. W. (2017). Analisis Antropometri Dan Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Indoor Hockey Tim Putra Sma Negeri 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan Achmad Chabibi Arif Nining Widyah Kusnanik.

Jurnal Prestasi Olahraga, 1(1).

- Camhi, S. M., Bray, G. A., Bouchard, C., Greenway, F. L., Johnson, W. D., Newton, R. L., Ravussin, E., Ryan, D. H., Smith, S. R., & Katzmarzyk, P. T. (2011). The Relationship Of Waist Circumference And Bmi To Visceral , Subcutaneous , And Total Body Fat: Sex And Race Differences. *Journal Obesity, 19(2)*, 402–408. <https://doi.org/10.1038/Oby.2010.248>
- Candra, A. R. D., & Rumini. (2016). Pembinaan Prestasi Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Provinsi Jawa Tengah. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation, 5(2)*.
- Candra, A. T., & Setiabudi, M. A. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (Vo₂max) Camaba Prodi Pjkr. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 7(1)*.
- Cristóbal Sánchez Muñoz, Muros, J. J., Cañas, J., & Courel-Ibáñez, J. (2020). Anthropometric And Physical Fitness Profiles Of World-Class Male Padel Players. *International Jurnal Of Environmental Research And Public Health, 17(508)*, 1–13.
- Darma, S. P. S. (2013). *Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Putri Smp N 1 Kalasan Sleman*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hidayat, E. N. (2018). *Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 1 Muntilan Tahun 2018*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hindawan, I., Apriantono, T., Hasan, M. F., Juniarsyah, A. D., Ihsani, S. I., Hidayat, I. I., Winata, B., Safei, I., Sunadi, D., & Kusnaedi. (2020). Analisis Karakteristik Antropometri Dan Kondisi Fisik Atlet Pelajar Di Sekolah Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Se-Pulau Jawa. *Jurnal Jskk (Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan), V(I)*.
- Ince, G., & Turkeri, C. (2016). Physical Fitness And Anthropometric Profiles Of The Turkish Special Athletes National Swimming Team. *Sport Science, 9(2)*, 83–91.
- Iqbal Rosyidi, M., & Wiriawan, O. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Futsal Putra Sma Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga, 2(1)*.
- Jatmiko, Y., & Kumaat, N. A. (2019). Analisis Perkembangan Kondisi Fisik Daya Tahan Kardiovaskular, Kekuatan Otot Lengan, Dan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Gulat Porprov Jatim Ke-Vi Kabupaten Tuban Tahun 2019 Laki-Laki Usia 15-19 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 7(2)*, 39–44.
- Jauhar Irsyad Al Kindi. (2016). *Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Kelas Khusus Olahraga Di Sma N 2 Ngaglik Dan Sma N 1 Seyegan Kabupaten Sleman Diy*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Kamaruddin, I. (2011). Kondisi Fisik Dan Struktur Tubuh Atlet Sepakbola Usia 18 Tahun Psm Makassar. *Jurnal Ilara*, 11(2), 81–92.
- Kristianto, W., Hidayatullah, M. F., & Kiyatno. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket Di Kabupaten Magetan. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9–15.
- Lutfisanto, M. S. (2015). No Title. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1).
- Masniar, & Wijaya, R. T. (2017). Perancangan Standard Paddock Sepeda Motor Multifungsi Menggunakan Metode Antropometri Statis. *Jurnal Metode*, 3(1), 1–5.
- Meiviyanti, N. (2018). *Analisis Karakteristik Antropometri Pada Atlet Laki-Laki Di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar Dki Jakarta*. Institut Pertanian Bogor.
- Molla, H. G. (2017). Review Of Anthropometric Characteristics Of Runners. *Journal Of Tourism, Hospitality And Sports*, 25, 26–31.
- Muchlisa, A. W. (2017). Pengaruh Koordinasi Mata Tangan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Smash. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 30(2), 1–7.
- Opstoel, K., Pion, J., Elferink-Gemser, M., & Hartman, E. (2015). Anthropometric Characteristics , Physical Fitness And Motor Coordination Of 9 To 11 Year Old Children Participating In A Wide Range Of Sports. *Physical Characteristics Of Children In Different Sports*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0126282>
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Ruslan. *Jurnal Ilara*, 11(2), 45–56.
- Saputro, A. B., Hariyoko, & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Running With The Ball Terhadap. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 1–16.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sundara, C., Meirizal, Y., & Hambali, S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Jurnal Multilateral*, 19(1).
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280-292.
- Utami, D. (2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 52–63.
- Yasiroh, U., & Siantoro, G. (2019). Identifikasi Faktor Penunjang Dan Penghambat Prestasi Bola Basket Putri Di Smkn 1 Boyolangu Kabupaten Tulungagung Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2.