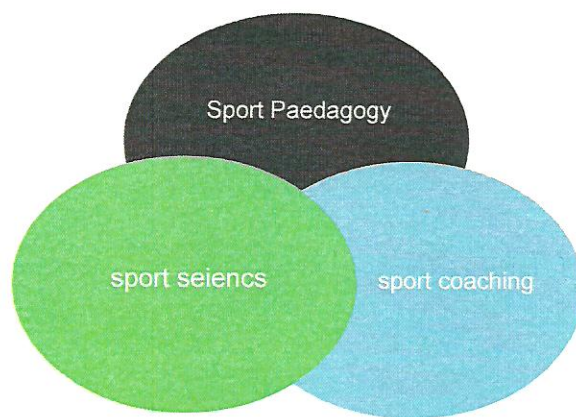


Vol.6 No.1 Tahun 2014

ISSN 1979-8954

JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN

ARENA



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

EVALUASI KONDISI FISIK ATLET SPRINT PRIA DAN WANITA DI SEA GAMES 2011

Musyafidah
Edy Mintarto

ABSTRACT

The physical abilities, technique mastery, and endurance of a sprinter are very important. To have such important mastery, a sprinter is obliged to have a good physical condition. In a competition, a sprinter's physical condition must be good so that the performance will be stable and the target can be achieved. Based on that background, this study was aimed to find out the physical condition and achievements of the sprint athletes, both female and male in Sea Games 2011.

This research is a quantitative research that uses descriptive analysis method, while the data collection method was done by using secondary data. The samples of this study were all sprint athletes, males and females, who joined the competition in Sea Games 2011. The samples consisted of 7 female athletes and 4 male athletes, so the total samples were 11 athletes. A measurement analysis was conducted through physical condition tests; height and weight, blood pressure, resting, fat thickness, the speed of reaction anticipation, agility, flexibility, balance, back muscle extensor power, leg muscle extensor power, arm muscle power, shoulder muscle power, muscle endurance, abdominal muscle endurance, legs power, Vo2Max endurance, and recovery.

The results of this study shows that the physical conditions of the athletes were good. It could be seen through the whole tests and the achievements that were accomplished. It was also perceived through the medals accomplishment by the athletes from East Java. Based on the result of the whole tests that had been conducted, the physical conditions of male and female sprint athletes were good. Thus, it could be concluded that the achievements of male and female sprint athletes in Sea Games 2011 were good.

Keywords: Physical Condition, Sprinter, Sea Games 2011.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri dari beberapa nomor berjalan, melompat, berlari dan melempar. Bentuk atletik yang mulai terorganisir pada mulanya dialami sejak jaman Yunani kuno dan dikenal dalam olimpiade kuno. Sejak terbentuknya badan dunia Federasi Atletik Ameteur Internasional pada tahun 1912 program atletik selalu dimodifikasi dan diperluas. Perkembangannya atletik ini kemudian merupakan cabang olahraga yang, banyak pilihan, meliputi banyak even yang berlainan satu sama lain baik metode pelaksanaannya maupun sifat-

Musyafidah adalah mahasiswa FIK UNESA
Edy Mintarto adalah Dosen FIK UNESA

sifat jasmaniah dan pelakunya. Karena peranannya yang sangat menentukan bagi cabang olahraga lain, dan tidak pula jarang digunakan sebagai suatu barometer perkembangan olahraga suatu negara.

Olahraga lari jarak pendek, kemampuan fisik, dan penguasaan teknik serta daya tahan pelari sangat menunjang untuk memperoleh kemenangan. Penunjang penguasaan kemampuan-kemampuan di atas, seorang pelari harus memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik diharapkan para pelari bisa berlatih dan bertanding dengan intensif sehingga hasil yang diharapkan dapat tercapai.

Dari beberapa persiapan yang ada, aspek fisik sangatlah mendasar dilakukan hal ini berkaitan dengan kesiapan tubuh seorang atlet dalam menghadapi suatu perlombaan yang berlangsung cukup lama dengan kondisi fisik yang baik. Dengan demikian kondisi fisik atlet lari itu harus baik agar dalam perlombaan mampu menjaga kondisi tubuhnya agar tetap fit dan hasil akhir dapat meraih prestasi.

Dengan melihat pernyataan di atas, bahwa keinginan peneliti mengambil permasalahan kondisi fisik ingin mengevaluasi dalam rangka memperbaiki program latihan yang sudah dibuat sebelumnya dan maka dari itu peneliti merasa tertarik untuk mengambil permasalahan mengenai "Evaluasi Kondisi Fisik Atlet *Sprinter* Putra dan Putri pada Sea Games 2011".

A. Rumusan Masalah

1. Bagaimana evaluasi kondisi fisik atlet *sprinter* Putra dan Putri pada Sea Games 2011?
2. Bagaimana prestasi atlet *sprinter* Putra dan Putri pada Sea Games 2011?

B. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui evaluasi kondisi fisik atlet *sprinter* Putra dan Putri pada Sea Games 2011.
2. Mengetahui prestasi atlet *sprinter* Putra dan Putri pada Sea Games 2011.

C. Manfaat Penelitian

1. Pelatih dapat mengukur dan mengetahui kemampuan kondisi fisik atletnya.
 2. Pelatih dapat menyusun program latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik atletnya.
 3. Atlet dapat mengetahui kemampuan kondisi fisik yang dimiliki, atlet dapat mengetahui manfaat kondisi fisik yang baik.
- ♦

4. Bagi peneliti sebagai bahan referensi dan media informasi tentang manfaat serta mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik atlet *sprinter*.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan yang ada, jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif karena hasil penelitian disajikan dalam bentuk gambaran. Deskriptif adalah jenis penelitian yang memberikan gambaran atau uraian atas suatu keadaan sejernih mungkin tanpa ada perlakuan terhadap objek yang diteliti. Data kuantitatif diperoleh melalui proses pengukuran atau penjumlahan seperti; umur, tinggi badan, dan kecepatan lari (Maksum, 2009: 3).

Subjek Penelitian

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi (Maksum, 2009: 7). Selanjutnya dalam penelitian ini yang menjadi penelitian sampel karena yang diambil seluruh pelari *sprint* putra dan putri Jawa Timur yang ikut lomba pada Sea Games 2011 diantaranya 7 putri dan 4 putra jadi jumlah keseluruhannya 11 atlet (sampel).

Sumber Data

Data yang diambil merupakan data sekunder yaitu data yang hendak dianalisis oleh peneliti telah tersedia dan telah dikumpulkan oleh orang lain atau peneliti lain (Kartiko, 2010:250). Data dari pelari *sprint* putra dan putri dari Lab. O. R. *Achilles SSFC* Unesa.

Tempat dan Waktu Penelitian

Dalam pengambilan data ini dilakukan di "*Achilles*" *Sports Science and Fitness Center* Universitas Negeri Surabaya pada tanggal 9 November 2010.

D. Teknik Analisis Data

Analisis deskriptif yang digunakan adalah persentase, adapun rumusnya adalah:

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

Keterangan:

P = Persentase

n = Frekuensi atau jumlah kasus

N = Jumlah total

n = f

(Maksum, 2009: 9)

II. HASIL PENELITIAN DAN PEMABAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Tes TB, BB (IMT)

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 4 atlet *sprinter* putra (100%) mempunyai hasil tes TB, BB (IMT) dengan kategori ideal.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 4 atlet *sprinter* putri (57,14%) mempunyai hasil tes TB, BB (IMT) dengan kategori ideal, dan sebanyak 3 atlet *sprinter* putri (42,86%) mempunyai hasil tes TB, BB (IMT) dengan kategori *underweight*.

2. Tes tekanan darah

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 4 atlet *sprinter* putra (100%) mempunyai hasil tes tekanan darah dengan kategori normal.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 5 atlet *sprinter* putri (71,43%) mempunyai hasil tes tekanan darah dengan kategori normal, dan sebanyak 2 atlet *sprinter* putri (28,57%) mempunyai hasil tes tekanan darah dengan kategori tekanan darah rendah.

3. Tes *Resting*

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *Resting* dengan kategori baik sekali, 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *Resting* dengan kategori baik, dan 2 atlet *sprinter* putra (50%) mempunyai hasil tes *Resting* dengan kategori cukup.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *Resting* dengan kategori istimewa, 3 atlet *sprinter* putri (42,86%) mempunyai hasil tes *Resting* dengan kategori baik, 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *Resting* dengan kategori cukup, dan 2 atlet *sprinter* putri (28,57%) mempunyai hasil tes *Resting* dengan kategori kurang.

4. Tes Volume Paru

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes volume paru dengan kategori sempurna, 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes volume paru dengan kategori baik, dan 2 atlet *sprinter* putra (50%) mempunyai hasil tes volume paru dengan kategori cukup.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes volume paru dengan kategori sempurna, 2 atlet *sprinter* putri (28,57%) mempunyai hasil tes volume paru dengan kategori baik, 3 atlet *sprinter* putri (42,86%) mempunyai hasil tes volume paru dengan kategori cukup, dan 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes volume paru dengan kategori kurang.

5. Tes *Skinfold Caliper*

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 3 atlet *sprinter* putra (75%) mempunyai hasil tes *skinfoid caliper* dengan kategori normal, dan 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *skinfoid caliper* dengan kategori berlebihan.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 7 atlet *sprinter* putri (100%) mempunyai hasil tes *skinfoid caliper* dengan kategori normal.

6. Tes WBR Visual

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 4 atlet *sprinter* putra (100%) mempunyai hasil tes WBR visual dengan kategori normal.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 6 atlet *sprinter* putri (85,71%) mempunyai hasil tes WBR visual dengan kategori baik sekali, dan 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes WBR visual dengan kategori baik.

7. Tes WBR Audio

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes WBR audio dengan kategori sempurna, 2 atlet *sprinter* putra (50%) mempunyai hasil tes WBR audio dengan kategori baik sekali, dan 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes WBR audio dengan kategori baik.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 4 atlet *sprinter* putri (57,14%) mempunyai hasil tes WBR audio dengan kategori baik sekali, dan 3 atlet *sprinter* putri (42,86%) mempunyai hasil tes WBR audio dengan kategori baik.

8. Tes *Speed Anticipation*

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 3 atlet *sprinter* putra (75%) mempunyai hasil tes *speed anticipation* dengan kategori normal, dan 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes WBR audio dengan kategori tidak normal.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 7 atlet *sprinter* putri (100%) mempunyai hasil tes *speed anticipation* dengan kategori tidak normal.

9. Tes Agility (*Side Step Test*)

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes Agility (*Side Step Test*) dengan kategori baik sekali, 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes Agility (*Side Step Test*) dengan kategori baik, 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes Agility (*Side Step Test*) dengan kategori cukup, dan 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes Agility (*Side Step Test*) dengan kategori kurang sekali.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes Agility (*Side Step Test*) dengan kategori baik sekali, 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes Agility (*Side Step Test*) dengan kategori baik, 3 atlet *sprinter* putra (42,86%) mempunyai hasil tes Agility (*Side Step Test*) dengan kategori cukup, 1 atlet *sprinter* putra (14,29%) mempunyai hasil tes Agility (*Side Step Test*) dengan kategori kurang, dan 1 atlet *sprinter* putra (14,29%) mempunyai hasil tes Agility (*Side Step Test*) dengan kategori kurang sekali.

10. Tes Flexibility

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *standing* dengan kategori baik sekali, 2 atlet *sprinter* putra (50%) mempunyai hasil tes *standing* dengan kategori cukup, dan 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *standing* dengan kategori kurang.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *standing* dengan kategori baik sekali, 3 atlet *sprinter* putri (42,86%) mempunyai hasil tes *standing* dengan kategori baik, 2 atlet *sprinter* putri (28,57%) mempunyai hasil tes *standing* dengan kategori cukup, dan 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *standing* dengan kategori kurang.

Hasil Tes *Sit and Reach*

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *sit and reach* dengan kategori baik sekali, 2 atlet *sprinter* putra (50%) mempunyai hasil tes *sit and reach* dengan kategori cukup, dan 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *sit and reach* dengan kategori kurang.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 3 atlet *sprinter* putri (42,86%) mempunyai hasil tes *sit and reach* dengan kategori baik sekali, 1

atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *sit and reach* dengan kategori baik, 2 atlet *sprinter* putri (28,57%) mempunyai hasil tes *sit and reach* dengan kategori cukup, dan 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *sit and reach* dengan kategori kurang.

11. Tes *Balance Beam*

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *balance beam* dengan kategori baik, 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *balance beam* dengan kategori cukup, dan 2 atlet *sprinter* putra (50%) mempunyai hasil tes *balance beam* dengan kategori kurang.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 4 atlet *sprinter* putri (57,14%) mempunyai hasil tes *balance beam* dengan kategori sempurna, 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *balance beam* dengan kategori cukup, dan 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *balance beam* dengan kategori kurang, dan 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *balance beam* dengan kategori kurang sekali.

12. Tes *Vertical Jump (Jump DF)*

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 4 atlet *sprinter* putra (100%) mempunyai hasil tes *vertical jump (Jump DF)* dengan kategori sempurna.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 7 atlet *sprinter* putri (100%) mempunyai hasil tes *vertical jump (Jump DF)* dengan kategori sempurna.

10. Tes *Back Strength*

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 3 atlet *sprinter* putra (75%) mempunyai hasil tes *back strength* dengan kategori sempurna, dan 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *back strength* dengan kategori baik sekali.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 5 atlet *sprinter* putri (71,43%) mempunyai hasil tes *back strength* dengan kategori sempurna, 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *back strength* dengan kategori baik, dan 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *back strength* dengan kategori cukup.

14. Tes *Leg Strength*



Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *leg strength* dengan kategori sempurna, dan 3 atlet *sprinter* putra (75%) mempunyai hasil tes *leg strength* dengan kategori baik sekali.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *leg strength* dengan kategori baik sekali, dan 3 atlet *sprinter* putri (42,86%) mempunyai hasil tes *leg strength* dengan kategori baik, dan 3 atlet *sprinter* putri (42,86%) mempunyai hasil tes *leg strength* dengan kategori cukup.

15. Tes *Grip Strength*

Tes *Grip Strength* Tangan Kanan

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *grip strength* tangan kanan dengan kategori sempurna, dan 3 atlet *sprinter* putra (75%) mempunyai hasil tes *grip strength* tangan kanan dengan kategori cukup.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *grip strength* tangan kanan dengan kategori baik, 3 atlet *sprinter* putri (42,86%) mempunyai hasil tes *grip strength* tangan kanan dengan kategori cukup, dan 3 atlet *sprinter* putri (42,86%) mempunyai hasil tes *grip strength* tangan kanan dengan kategori kurang.

Tes *Grip Strength* Tangan Kiri

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *grip strength* tangan kiri dengan kategori sempurna, 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *grip strength* tangan kiri dengan kategori baik sekali, dan 2 atlet *sprinter* putra (50%) mempunyai hasil tes *grip strength* tangan kiri dengan kategori baik.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 2 atlet *sprinter* putri (28,57%) mempunyai hasil tes *grip strength* tangan kiri dengan kategori baik, dan 5 atlet *sprinter* putri (71,43%) mempunyai hasil tes *grip strength* tangan kiri dengan kategori cukup.

16. Tes *Expanding Strength*

Hasil tes *Expanding Strength* Tarik



Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 2 atlet *sprinter* putra (50%) mempunyai hasil tes *expanding strength* tarik dengan kategori baik sekali, 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *expanding strength* tarik dengan kategori baik, dan 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil *expanding strength* tarik dengan kategori cukup.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *expanding strength* tarik dengan kategori baik, 5 atlet *sprinter* putri (71,43%) mempunyai hasil tes *expanding strength* tarik dengan kategori cukup, dan 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil *expanding strength* tarik dengan kategori kurang.

Hasil tes *Expanding Strength* Dorong

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *expanding strength* dorong dengan kategori baik sekali, 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *expanding strength* dorong dengan kategori baik, 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil *expanding strength* dorong dengan kategori cukup, dan 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil *expanding strength* dorong dengan kategori kurang.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *expanding strength* dorong dengan kategori baik sekali, 5 atlet *sprinter* putri (71,43%) mempunyai hasil tes *expanding strength* dorong dengan kategori cukup, dan 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil *expanding strength* dorong dengan kategori kurang.

17. Tes *Sit Up*

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 2 atlet *sprinter* putra (50%) mempunyai hasil tes *sit up* dengan kategori baik, dan 2 atlet *sprinter* putra (50%) mempunyai hasil tes *sit up* dengan kategori cukup.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 6 atlet *sprinter* putri (85,71%) mempunyai hasil tes *sit up* dengan kategori baik, dan 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *sit up* dengan kategori cukup.

18. Tes *Push Up*

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 2 atlet *sprinter* putra (50%) mempunyai hasil tes *push up* dengan kategori sempurna, 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *push up* dengan kategori baik sekali, dan 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *push up* dengan kategori baik.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 6 atlet *sprinter* putri (85,71%) mempunyai hasil tes *push up* dengan kategori sempurna, dan 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes *push up* dengan kategori baik sekali.

19. Tes Power Kaki (*Force Plate*)

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *power kaki (force plate)* dengan kategori baik sekali, 2 atlet *sprinter* putra (50%) mempunyai hasil tes *power kaki (force plate)* dengan kategori baik, dan 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes *power kaki (force plate)* dengan kategori cukup.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 7 atlet *sprinter* putri (25%) mempunyai hasil tes *power kaki (force plate)* dengan kategori baik sekali.

20. Tes MFT (VO_2Max)

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 2 atlet *sprinter* putra (50%) mempunyai hasil tes MFT (VO_2Max) dengan kategori baik, 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes MFT (VO_2Max) dengan kategori cukup, dan 1 atlet *sprinter* putra (25%) mempunyai hasil tes MFT (VO_2Max) dengan kategori kurang.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* putri (14,29%) mempunyai hasil tes MFT (VO_2Max) dengan kategori kurang, dan 6 atlet *sprinter* putri (85,71%) mempunyai hasil tes MFT (VO_2Max) dengan kategori kurang sekali.

21. Tes *Recovery*

Secara terperinci dari 4 atlet *sprinter* putra pada Sea Games 2011, sebanyak 4 atlet *sprinter* putra (100%) mempunyai hasil tes *recovery* dengan kategori cenderung lambat.

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* putri pada Sea Games 2011, sebanyak 7 atlet *sprinter* putri (100%) mempunyai hasil tes *recovery* dengan kategori cenderung lambat.

22. Prestasi yang di dapat atlet Jawa Timur

Secara terperinci dari 7 atlet *sprinter* dari Jawa Timur pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* (14,28%) mempunyai hasil prestasi menyanggah juara 1, sebanyak 3 atlet *sprinter* (42,86%) mempunyai hasil prestasi menyanggah juara 2, dan sebanyak 3 atlet *sprinter* (42,86%) yang tidak menyanggah juara.

Analisis Data

Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis kesesuaian pengukuran dari hasil kesemua tes di atas yang dilakukan pada 4 atlet putra dan 7 atlet putri *sprinter* pada Sea Games 2011. Dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik *sprinter* putra dan putri pada Sea Games 2011 bisa dikatakan baik dilihat dari hasil keseluruhan tes dan prestasi yang di dapat juga baik di lihat dari perolehan medali yang didapat atlet dari Jawa Timur.

Pembahasan

Dalam melakukan lari diperlukan suatu penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik yang baik, karena mengingat dalam lari membutuhkan satu kesatuan kerja yang terkoordinir dari beberapa komponen fisik.

Dari analisis keseluruhan tes kondisi fisik atlet sprinter putra dan putri pada Sea Games 2011 adalah sebagai berikut :

1. Tes berat badan (IMT) dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 4 atlet putra berkategori ideal dengan persentase 100%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori ideal sebanyak 4 atlet dengan persentase 57,14%.
2. Tes tekanan darah dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 4 atlet putra berkategori normal dengan persentase 100%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori normal sebanyak 5 atlet dengan persentase 71,43%.
3. Tes *resting* dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 2 atlet putra berkategori cukup dengan persentase 50%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori baik sebanyak 3 atlet dengan persentase 42,86%.
4. Tes volume paru dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 2 atlet putra berkategori cukup dengan persentase 50%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori cukup sebanyak 3 atlet dengan persentase 42,86%.
5. Tes *Skinfold Caliper* dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 3 atlet putra berkategori normal dengan persentase 75%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori normal sebanyak 7 atlet dengan persentase 100%.

6. Tes WBR Visual dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 4 atlet putra berkategori baik sekali dengan persentase 100%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori baik sekali sebanyak 6 atlet dengan persentase 85,71%.
7. Tes WBR Audio dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 2 atlet putra berkategori baik sekali dengan persentase 50%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori baik sekali sebanyak 4 atlet dengan persentase 57,14%.
8. Tes *Speed Anticipation* dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 3 atlet putra berkategori normal dengan persentase 75%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan tidak baik karena berkategori tidak normal sebanyak 7 atlet dengan persentase 100%.
9. Tes *Agility (Side Step Test)* dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 3 atlet putra berkategori baik sekali dengan persentase 25%, baik dengan persentase 25%, cukup dengan persentase 25%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori cukup sebanyak 3 atlet dengan persentase 42,86%.
10. Tes *Flexibility* dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 2 atlet putra berkategori cukup dengan persentase 75% untuk tes *sit and reach*, 2 atlet putra dengan persentase 50% dikatakan tidak baik karena berkategori kurang dalam tes *sit and reach*, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori baik sebanyak 3 atlet dengan persentase 42,86% dengan tes *sit and reach*, 3 atlet putri dengan persentase 42,86% dikatakan baik karena berkategori baik sekali dalam tes *sit and reach*.
11. Tes *Balance Beam* dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan tidak baik karena 2 atlet putra berkategori kurang dengan persentase 50%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori sempurna sebanyak 4 atlet dengan persentase 57,14%.
12. Tes *Vertical Jump (Jump DF)* dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 4 atlet putra berkategori sempurna dengan persentase 100%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori sempurna sebanyak 7 atlet dengan persentase 100%.
13. Tes *Back Strength* dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 3 atlet putra berkategori sempurna dengan persentase 75%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori sempurna sebanyak 5 atlet dengan persentase 71,43%.
14. Tes *Leg Strength* dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 3 atlet putra berkategori baik sekali dengan persentase 75%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik



karena berkategori baik dan cukup yang masing-masing sebanyak 3 atlet dengan persentase 42,86%.

15. Tes *Grip Strength* dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 3 atlet putra berkategori cukup dengan persentase 75% untuk tes tangan kanan, 2 atlet Putra dengan persentase 50% dikatakan tidak baik karena berkategori baik dalam tes tangan kiri, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori cukup sebanyak 3 atlet dengan persentase 42,86% dengan tes tangan kanan, 5 atlet putri dengan persentase 71,43% dikatakan baik karena berkategori cukup sekali dalam tes tangan kiri.
 16. Tes *Expanding Strength* dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 2 atlet putra berkategori baik sekali dengan persentase 50% untuk tes tarik, 3 atlet putra dengan masing persentase 25% dikatakan baik karena berkategori baik sekali, baik, cukup dalam tes dorong, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori cukup sebanyak 5 atlet dengan persentase 71,43% dengan tes tarik, 5 atlet putri dengan persentase 71,43% dikatakan baik karena berkategori cukup dalam tes dorong.
 17. Tes *Sit Up* dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 2 atlet putra berkategori baik sekali dengan persentase 50%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori baik sebanyak 6 atlet dengan persentase 85,71%.
 18. Tes *Push Up* dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 2 atlet putra berkategori sempurna sekali dengan persentase 50%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori sempurna sebanyak 6 atlet dengan persentase 85,71%.
 19. Tes *Power Kaki (Force Plate)* dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 2 atlet putra berkategori baik sekali dengan persentase 50%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan baik karena berkategori baik sekali sebanyak 7 atlet dengan persentase 100%.
 20. Tes MFT ($VO_2\text{Max}$) dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan baik karena 2 atlet putra berkategori baik dengan persentase 50%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan tidak baik karena berkategori kurang sekali sebanyak 6 atlet dengan persentase 85,71%.
 21. Tes *Recovery* dari 4 atlet *sprinter* putra bisa dikatakan kurang baik karena 4 atlet putra berkategori cenderung lambat dengan persentase 1000%, dan 7 atlet *sprinter* putri bisa dikatakan kurang baik karena berkategori cenderung lambat sebanyak 7 atlet dengan persentase 100%.
- ♦

22. Prestasi yang di dapat atlet Jawa Timur dari 7 atlet *sprinter* dari Jawa Timur pada Sea Games 2011, sebanyak 1 atlet *sprinter* (14,28%) mempunyai hasil prestasi menyandang juara 1, sebanyak 3 atlet *sprinter* (42,86%) mempunyai hasil prestasi menyandang juara 2, dan sebanyak 3 atlet *sprinter* (42,86%) yang tidak menyandang juara.

Dari hasil analisis di atas dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet *sprinter* putra dan putri pada Sea Games 2011 bisa dikatakan baik dilihat dari hasil keseluruhan tes dan prestasi yang didapat juga baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Kondisi fisik atlet *sprinter* putra dan putri pada Sea Games 2011 bisa dikatakan baik dilihat dari hasil keseluruhan tes.
2. Melihat tes kondisi fisik yang dilakukan dengan hasil yang baik maka prestasi atlet *sprinter* putra dan putri pada Sea Games 2011 juga bisa dikatakan baik.

Saran

1. Hasil penelitian ini, maka sebaiknya pelatih atlet *sprinter* Putra dan Putri harus memberikan program khusus berupa pelatihan guna meningkatkan kondisi fisik atlet *sprinter* Putra dan Putri terutama pada hasil tes kondisi fisik yang hasilnya menunjukkan kurang atau sangat kurang.
2. Agar mendapatkan hasil kondisi fisik yang baik disamping latihan yang baik harus juga untuk melihat dari gizi para pelari untuk diperhatikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Arikunto. 1993. *Evaluasi*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badudu dan Zain. 1996. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Bahagia, Yoyo. 1992. *Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- ♦

Brian Mac, VO₂max (Online), www.brianmac.co.uk/VO2max.htm.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Harsono, 1998, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Semarang: Dahara Prize.

Jonson, Nelson. 1986. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. New York. Macmillan Publishing Company.

Kartiko, Restu, Widi. 2010. *Asas Metodologi Penelitian (Sebuah Pengenalan dan Penuntun Langkah Demi Langkah Pelaksanaan Penelitian)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Kemenegpora RI. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Sekolah Khusus Olahraga*.

Maksum, A, 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Muthohir, Cholik, Toho. 2002. *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.

Sajoto. M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.

Slameto. 1988. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bina Aksara.

Sukardi. 2008. *Evaluasi Pendidikan Prinsip Dan Operasionalnya*. Jakarta : Bumi Aksara.

Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan Dan Penilaian Skripsi*. Universitas Negeri Surabaya: University Press.