

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET BALAP SEPEDA *DOWNHILL*
SPARTAN RACING TEAM CIREBON**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:
Bima Fikri Aldira
NIM 20602241067

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

HALAMAN SAMPUL

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET BALAP SEPEDA *DOWNHILL*
SPARTAN RACING TEAM CIREBON**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:
Bima Fikri Aldira
NIM 20602241067

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

PROFIL KONDISI FISIK ATLET BALAP SEPEDA *DOWNHILL* *SPARTAN RACING TEAM*

TUGAS AKHIR SKRIPSI

BIMA FIKRI ALDIRA
NIM 20602241067

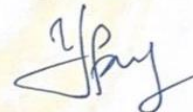
Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 14 Juni 2024

Koordinator Program Studi



Dr. Drs. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing



Dr. CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.
NIP 197112292000032001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bima Fikri Aldira
NIM : 20602241067
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda *Downhill Spartan Racing Team*

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang-orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 4 Juli 2024
Yang Menyatakan



Bima Fikri Aldira
NIM.20602241067

HALAMAN PENGESAHAN

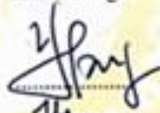


**PROFIL KONDISI FISIK ATLET BALAP SEPEDA *DOWNHILL*
SPARTAN RACING TEAM CIREBON**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

BIMA FIKRI ALDIRA
20602241067

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 27 Juni 2024

TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|--|-------------|
| Dr. CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing |  | 2/7 2024 |
| Dr. Okky Indera Pamungkas, S.Pd, M.Or Sekretaris |  | 1/7 2024 |
| Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd, M.Or Penguji |  | 2 Juli 2024 |

Yogyakarta, Juli 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardianto Hermawan, S.Pd., M.Or.,
NIP. 197702182008011002

MOTTO

“Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving”

(Albert Einstein)

“Pendidikan adalah tiket ke masa depan. Hari esok dimiliki oleh orang-orang yang mempersiapkan dirinya sejak hari ini”

(Malcolm X)

“Yang terpenting, bukanlah seberapa besar mimpi kalian melainkan seberapa besar kalian mewujudkan mimpi itu”

(Andrea Hirata)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT atah limpahan rahmat, taufiq, hidayah dan inayah-Nya kepada penulis beserta keluarga dan saudara lainnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kepada Orang tuaku Arief Yudhi Susanto dan Ratih Wahyu Pangestu yang sudah memberikan semangat, mendoakan selalu, memotivasi kepada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini. semoga gelar ini dapat menebus semua atas apa yang telah kalian berikan kepada penulis.
2. Kakakku Tiara Citra Azzahra dan Danil yang sudah memberikan semangat, mendoakan selalu, memotivasi kepada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Seluruh teman teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga kelas B angkatan 2020, terima kasih atas pengalaman dan pembelajaran selama di kuliah.
4. Teman baikku, Gibran, Yusri, dan Dani yang selalu memberikan kontribusi, masukan, doa, dan waktu kalian untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada Niken Nurjannah terima kasih telah berkontribusi dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih sudah meluangkan banyak waktu, tenaga, pikiran, materi maupun moril kepada penulis.
6. Kepada diri penulis, terima kasih sudah hebat berdiri tegap, ingin berproses, belajar, dan percaya diri dalam setiap membuat skripsi ini walaupun kadang jenuh dan ingin menyerah.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda *Downhill Spartan Racing Team Cirebon*” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si. selaku Koorprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Dr. CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dr. Tri Hadi Karyono, S.pd., M.Or selaku penguji utama tugas akhir skripsi yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak Dr. Okky Indera Pamungkas, S.Pd., M.Or selaku sekretaris penguji tugas akhir skripsi yang telah meluangkan waktu menguji dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.

6. Kepada pihak *Spartan Racing Team* yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi
7. Semua pihak yang telah membantu demi ke;ancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat amalan yang sangat bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, Juni 2024
Penulis,

Bima Fikri Aldira
NIM. 20602241067

ABSTRAK

PROFIL KONDISI FISIK ATLET BALAP SEPEDA *DOWNHILL* *SPARTAN RACING TEAM* CIREBON

Bima Fikri Aldira
20602241067

ABSTRAK

Atlet balap sepeda *downhill* diharuskan memiliki kondisi fisik yang bagus agar bisa meraih prestasi yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill* spartan racing team Cirebon. Komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan, *power* otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh.

Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini yaitu atlet spartan racing team yang berjumlah 12 atlet. Teknik pengambilan *sample* menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria ada 7 atlet laki laki dan 3 atlet perempuan dengan usia 16 – 19 tahun. Instrumen yang digunakan, yaitu; (1) kekuatan otot lengan diukur menggunakan *push up*, (2) daya tahan tubuh diukur menggunakan tes balke (lari 15 menit), (3) kecepatan diukur menggunakan tes lari 30 meter, (4) kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test*, (5) *power* otot tungkai diukur menggunakan *vertical jump*. Kemudian seluruh data dikonversikan ke dalam *T-score* Analisis data menggunakan deskriptif presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill* spartan racing team Cirebon berada pada kategori sangat baik 0%, baik 0%, cukup 100%, sedang 0%, dan kurang 0%. Hasil pengkategorian berdasarkan *T Score* berada pada kategori “cukup”, dengan persentase 100%. Hasil penghitungan berdasarkan jenis kelamin laki – laki pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 43% (3 orang), pada kategori cukup dengan persentase sebesar 13% (1 orang), dan kategori rendah dengan persentase 43% (3 orang). Sedangkan hasil penghitungan atlet perempuan pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 33% (1 orang), pada kategori cukup dengan persentase sebesar 33% (1 orang), dan kategori rendah dengan persentase sebesar 33% (1 orang).

Kata Kunci: *balap sepeda, kondisi fisik, profil.*

ABSTRACT

PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF CYCLING ATHLETES OF DOWNHILL SPARTAN RACING TEAM CIREBON

Bima Fikri Aldira
20602241067

ABSTRACT

Downhill cycling athletes are required to have good physical condition in order to achieve maximum performance. This research aims to determine the profile of the physical condition of the cycling athletes of Downhilk Spartan Racing Team Cirebon. The components measured are physical condition components: strength, leg muscle power, speed, agility, and endurance.

The type of this research was quantitative research with a descriptive research design. The method used a survey, with data collection techniques used tests and measurements. The research population was Spartan Racing Team athletes, totaling 12 athletes. The sampling technique used purposive sampling technique based on the criteria of 7 male athletes and 3 female athletes aged 16 – 19 years old. The research instruments were; (1) arm muscle strength was measured by using push ups, (2) body endurance was measured by using the balke test (15 minute run), (3) speed was measured by using the 30 meters run test, (4) agility was measured by using the Illinois agility run test, and (5) leg muscle power was measured by using a vertical jump. Then all the data was converted into a T-score. Data analysis used descriptive percentages.

The results of the research show that the physical condition profile of cycling athletes from Downhill Spartan Racing Team Cirebon is as follows: in the very good category at 0%, in the good category at 0%, in the moderate category at 100%, in the poor category at 0%, and in the very poor category at 0%. The categorization results based on the T Score are in the "moderate" category, with a percentage of 100%. The calculation results are based on male gender in the high category with a percentage of 43% (3 athletes), in the moderate category with a percentage of 13% (1 athlete), and in the poor category with a percentage of 43% (3 people). Meanwhile, the calculation results for female athletes are in the good category with a percentage of 33% (1 person), in the moderate category with a percentage of 33% (1 person), and in the poor category with a percentage of 33% (1 person).

Keywords: *bicycle racing, physical condition, profile.*

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN SAMBUNG..... | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | ii |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iv |
| MOTTO..... | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| ABSTRAK..... | ix |
| <i>ABSTRACT</i> | x |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR TABEL..... | xvi |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Batasan Masalah | 5 |
| D. Rumusan Masalah..... | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 8 |
| A. Kajian Teori..... | 8 |
| 1. Hakikat Kondisi Fisik | 8 |
| a. Pengertian Kondisi Fisik | 8 |
| b. Komponen Kondisi Fisik | 10 |
| c. Manfaat Kondisi Fisik | 15 |
| d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik..... | 17 |
| 2. Sejarah Sepeda Gunung..... | 20 |
| 3. Klasifikasi Sepeda Gunung..... | 21 |
| a. Jenis – Jenis Sepeda | 21 |
| 4. Hakikat Sepeda <i>Downhill</i> | 25 |

| | |
|---|----|
| a. Pengertian Sepeda <i>Downhill</i> | 25 |
| b. Karakteristik Sepeda <i>Downhill</i> | 26 |
| c. Karakteristik Lintasan Sepeda <i>Downhill</i> | 27 |
| d. Teknik Dasar Sepeda <i>Downhill</i> | 28 |
| 5. Profil Klub Spartan <i>Racing Team</i> | 31 |
| B. Penelitian yang Relevan..... | 31 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 35 |
| D. Pertanyaan Penelitian | 37 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 38 |
| A. Desain Penelitian | 38 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 38 |
| C. Populasi dan <i>Sample</i> Penelitian | 38 |
| D. Definisi Operasional Variabel | 39 |
| E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data..... | 41 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 53 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 55 |
| A. Hasil Penelitian..... | 55 |
| 1. Karakteristik Sampel Penelitian..... | 55 |
| 2. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan..... | 56 |
| 3. Hasil Tes Daya Tahan Tubuh | 59 |
| 4. Hasil Tes Kecepatan | 62 |
| 5. Hasil Tes Kelincahan | 66 |
| 6. Hasil Tes <i>Power</i> Daya Ledak Otot Tungkai..... | 69 |
| 7. Profil Kondisi Fisik Berdasarkan T Score Ditinjau dari <i>Team</i> | 72 |
| 8. Profil Kondisi Fisik Berdasarkan T Score Ditinjau dari Jenis Kelamin.... | 75 |
| B. Pembahasan | 79 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 84 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | 85 |
| A. Kesimpulan..... | 85 |
| B. Implikasi | 86 |
| C. Saran | 86 |
| DAFTAR PUSTAKA | 87 |
| LAMPIRAN | 89 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1. Surat Izin Penelitian..... | 90 |
| Lampiran 2. Surat Izin Balasan Penelitian..... | 91 |
| Lampiran 3. Data Atlet <i>Spartan Racing Team</i> | 92 |
| Lampiran 4. Hasil Tes Kondisi Fisik Awal..... | 93 |
| Lampiran 5. Hasil Olah Data | 94 |
| Lampiran 6. <i>T Score</i> Profil Kondisi Fisik | 95 |
| Lampiran 7. Statistik Deskriptif Profil Kondisi Fisik Kekuatan Otot Lengan..... | 96 |
| Lampiran 8. Statistik Deskriptif Profil Kondisi Fisik Daya Tahan Tubuh | 97 |
| Lampiran 9. Statistik Deskriptif Profil Kondisi Fisik Kecepatan | 98 |
| Lampiran 10. Statistik Deskriptif Profil Kondisi Fisik Kelincahan..... | 99 |
| Lampiran 11. Statistik Deskriptif Profil Kondisi Fisik <i>Power</i> Otot Tungkai | 100 |
| Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian..... | 101 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Sepeda <i>Cross Country</i> | 22 |
| Gambar 2. Sepeda <i>Enduro/All Mountain (AM)</i> | 23 |
| Gambar 3. Sepeda <i>Downhill</i> | 24 |
| Gambar 4. Lintasan Bebatuan | 27 |
| Gambar 5. Posisi Bersepeda..... | 28 |
| Gambar 6. berdiri diatas sepeda | 29 |
| Gambar 7. Posisi badan yang benar diatas sepeda..... | 29 |
| Gambar 8. Pandangan lurus kedepan | 30 |
| Gambar 9. Posisi badan yang salah..... | 31 |
| Gambar 10. Kerangka Berfikir..... | 37 |
| Gambar 11. Tes <i>Push up</i> | 43 |
| Gambar 12. Jarak lari dalam program <i>smartwatch</i> | 45 |
| Gambar 13. Tes Balke..... | 45 |
| Gambar 14. Lari 30 meter | 48 |
| Gambar 15. Tes <i>Illinois Agility Run Test</i> | 49 |
| Gambar 16. Sikap Menentukan Raihan tegak..... | 51 |
| Gambar 17. Sikap Awalan Loncat Tegak | 52 |
| Gambar 18. Meloncat Setinggi Mungkin..... | 52 |
| Gambar 19. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Sampel Penelitian | 56 |
| Gambar 20. Diagram Batang Tes Kekuatan Atlet Laki-Laki | 57 |
| Gambar 21. Diagram Batang Tes Kekuatan Atlet Perempuan | 59 |
| Gambar 22. Diagram Batang Tes Daya Tahan Tubuh Atlet Laki-Laki..... | 60 |
| Gambar 23. Diagram Batang Tes Daya Tahan Tubuh Atlet Perempuan..... | 62 |
| Gambar 24. Diagram Batang Tes Kecepatan Atlet Laki-Laki..... | 64 |
| Gambar 25. Diagram Batang Tes Kecepatan Atlet Perempuan..... | 65 |
| Gambar 26. Diagram Batang Tes Kelincahan Atlet Laki-Laki..... | 67 |
| Gambar 27. Diagram Batang Tes Kelincahan Atlet Perempuan..... | 69 |
| Gambar 28. Diagram Batang Tes Daya Ledak Otot Atlet Laki-Laki | 70 |
| Gambar 29. Diagram Batang Tes Daya Ledak Otot Atlet Perempuan | 72 |
| Gambar 30. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Profil Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda <i>Downhill Spartan Racing Team</i> Cirebon Berdasarkan <i>T Score</i> | 74 |

| | |
|---|----|
| Gambar 31. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Profil Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda <i>Downhill Spartan Racing Team</i> Cirebon Berdasarkan <i>T Score</i> | 77 |
| Gambar 32. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Profil Kondisi Fisik Atlet Perempuan Tim Balap Sepeda <i>Downhill Spartan Racing Team</i> Cirebon Berdasarkan <i>T Score</i> | 79 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Norma Penilaian <i>Push up</i> | 43 |
| Tabel 2. Norma Penilaian VO2 max Tes Balke Laki - Laki..... | 46 |
| Tabel 3. Norma Penilaian VO2 max Tes Balke Perempuan..... | 46 |
| Tabel 4. Norma Penilaian Lari 30 Meter Laki-Laki | 48 |
| Tabel 5. Norma Penilaian Lari 30 Meter Perempuan | 48 |
| Tabel 6. Norma Penilaian <i>Illinois Agility Run Test</i> | 50 |
| Tabel 7. Norma Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai Laki-Laki dan Perempuan 53 | |
| Tabel 8. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik..... | 54 |
| Tabel 9. Distribusi Frekuensi Sampel Penelitian | 55 |
| Tabel 10. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Kekuatan Laki-Laki..... | 56 |
| Tabel 11. Norma Penilaian Hasil Tes Kekuatan Atlet Laki-Laki | 57 |
| Tabel 12. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Kekuatan Perempuan..... | 58 |
| Tabel 13. Norma Penilaian Hasil Tes Kekuatan Atlet Perempuan | 58 |
| Tabel 14. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Daya Tahan Tubuh Laki-Laki | 59 |
| Tabel 15. Norma Penilaian Hasil Tes Daya Tahan Tubuh Atlet Laki-Laki..... | 60 |
| Tabel 16. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Daya Tahan Tubuh Perempuan | 61 |
| Tabel 17. Norma Penilaian Hasil Tes Daya Tahan Tubuh Atlet Perempuan..... | 61 |
| Tabel 18. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Kecepatan Laki-Laki | 63 |
| Tabel 19. Norma Penilaian Hasil Tes Kecepatan Laki-Laki..... | 63 |
| Tabel 20. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Kecepatan Perempuan | 64 |
| Tabel 21. Norma Penilaian Hasil Tes Kecepatan Perempuan..... | 65 |
| Tabel 22. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Kelincahan Laki-Laki..... | 66 |
| Tabel 23. Norma Penilaian Hasil Tes Kelincahan Atlet Laki-Laki | 66 |
| Tabel 24. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Kelincahan Perempuan..... | 68 |
| Tabel 25. Norma Penilaian Hasil Tes Kelincahan Atlet Perempuan | 68 |
| Tabel 26. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Daya Ledak Otot Laki-Laki | 69 |
| Tabel 27. Norma Penilaian Hasil Tes Daya Ledak Otot Atlet Laki-Laki | 70 |
| Tabel 28. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Daya Ledak Otot Perempuan | 71 |
| Tabel 29. Norma Penilaian Hasil Tes Daya Ledak Otot Atlet Perempuan..... | 71 |
| Tabel 30. Data Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda <i>Downhill Spartan Racing Team</i> Cirebon..... | 72 |
| Tabel 31. Hasil Uji Statistik Deskriptif Profil Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda <i>Downhill Spartan Racing Team</i> Cirebon Berdasarkan <i>T Score</i> | 73 |

| | |
|---|----|
| Tabel 32. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik Profil Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda <i>Downhill Spartan Racing Team</i> Cirebon Berdasarkan <i>T Score</i> | 73 |
| Tabel 33. Data Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet Laki-Laki Tim Balap Sepeda <i>Downhill Spartan Racing Team</i> Cirebon | 75 |
| Tabel 34. Hasil Uji Statistik Deskriptif Profil Kondisi Fisik Atlet Laki-Laki Tim Balap Sepeda <i>Downhill Spartan Racing Team</i> Cirebon Berdasarkan <i>T Score</i> | 75 |
| Tabel 35. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik Profil Kondisi Fisik Atlet Laki-Laki Tim Balap Sepeda <i>Downhill Spartan Racing Team</i> Cirebon Berdasarkan <i>T Score</i> | 76 |
| Tabel 36. Data Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet Perempuan Tim Balap Sepeda <i>Downhill Spartan Racing Team</i> Cirebon | 77 |
| Tabel 37. Hasil Uji Statistik Deskriptif Profil Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda <i>Downhill Spartan Racing Team</i> Cirebon Berdasarkan <i>T Score</i> | 78 |
| Tabel 38. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik Profil Kondisi Fisik Perempuan Tim Atlet Balap Sepeda <i>Downhill Spartan Racing Team</i> Cirebon Berdasarkan <i>T Score</i> | 78 |

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepeda merupakan kendaraan beroda dua atau tiga, sepeda memiliki setang, tempat duduk, serta sepasang pedal yang digerakan oleh kaki agar sepeda bisa melaju. Sepeda merupakan salah satu alat transportasi yang sudah ada dari jaman dahulu sampai saat ini, karena selain ramah lingkungan, sepeda juga bisa di gunakan dimana saja. Bersepeda merupakan suatu kegiatan olahraga yang menyehatkan bagi tubuh, Olahraga sepeda merupakan salah satu jenis cabang olahraga yang populer di masyarakat (Rahma *et al.*, 2021). Banyak penggemar sepeda yang melakukan kegiatan olahraga diberbagai macam medan, misalnya turun gunung dengan medan yang terjal, maupun ada yang di jalan raya.

Pada saat hari kebangkitan nasional, Para penggemar sepeda balap kembali mencoba mempopulerkan, meskipun belum banyaknya suatu perkumpulan sepeda, akan tetapi secara peroorangan kegiatan olahraga balap sepeda sudah dapat berkembang kembali. Terbukti ketika PON 11/1957 berlangsung di Jakarta. Ikatan *Sport Sepeda Indonesia* atau disingkat ISSI baru didirikan tepat pada hari peringatan Kebangkitan Nasional pada tanggal 20 Mei 1956 di Kota Semarang. Sebelum itu di tahun 1957 beberapa daerah sudah memiliki perkumpulan balap sepeda, seperti: Yogyakarta, Solo, Surabaya, Semarang, Jakarta, Medan, Manado, dan Bandung. Saat ini peminat penggunaan sepeda makin banyak khususnya sepeda gunung atau *Mountain Bike*, olahraga ini bisa disebut dengan *downhill* atau turun gunung menuruni bukit dengan jalur yang curam dan terjal, ada juga lompatan dan

beberapa rintangan seperti *rock garden* dan akar-akar yang melintang tergantung dengan *track* nya. Dalam pertandingan ini sepeda gunung ini yang dicatat yaitu waktu terbaik atau tercepat dalam satu kelas. Olahraga *downhill* termasuk dalam perlombaan yang kompetitif yaitu olahraga yang bertujuan untuk mengejar prestasi.

Olahraga ini memiliki tingkat adrenalin yang cukup tinggi, harus memiliki konsentrasi yang penuh, dan fisik yang kuat. Olahraga bersepeda ini sudah sangat populer dan dilombakan pada berbagai ajang kejuaraan seperti: Kejuaraan Nasional, Kejuaraan Daerah, Pekan Olahraga Nasional, *Sea Games*, *Asian Games*, hingga *Olympic Games*. Agar dapat sampai pada *event* bergengsi diatas maka ada beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain fisik, teknik, taktik, dan strategi. Faktor fisik merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam prestasi atlet balap sepeda *downhill*.

Pembentukan kondisi fisik merupakan komponen yang mendasar disamping persiapan teknik, taktik, dan mental dalam berbagai cabang olahraga (B. & Wahyuri, 2018). Kondisi fisik merupakan unsur penting dalam pengembangan teknik, taktik, dan strategi. Kondisi fisik dapat optimal jika dilatih sejak usia dini yang dilakukan secara rutin sepanjang tahun. Selain itu, pengembangan fisik juga harus sudah direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, kondisi fisik atlet, cabang olahraga, lingkungan, alat, dan fasilitas yang diberikan kepada atlet melalui pelatih. Dengan baiknya kondisi fisik atlet banyak memperoleh keuntungan diantaranya atlet mudah dan mampu beradaptasi dengan keadaan sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti program latihan, pertandingan, dan *recovery* yang cepat.

Latihan fisik sangat berpengaruh dalam meningkatkan percaya diri dalam atlet dan mengurangi risiko cedera dalam latihan.

Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep Muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*) (B. & Wahyuri, 2018). Dari komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut di atas, perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen perbedaan dalam sistem energi, bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan, dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga (Fox, 1988 dalam Bafirman & Wahyuri, 2018, pp. 4-5).

Tubuh dengan kondisi fisik yang baik maka: 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung, 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kapasitas fisik, 3) Akan ada gerakan yang lebih baik pada waktu latihan, 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan (Harsono, 2015, p.41).

Klub sepeda pada saat ini di Indonesia sudah banyak seperti, Segeo Anget Racing Team, Panjilaras Racing Team, CAF Squad, dan masih banyak lagi klub sepeda balap di Indonesia. Salah satu klub sepeda *downhill* di Indonesia adalah Spartan *Racing Team*. Klub yang berawal hanya memiliki 2 *rider* dari Cirebon dan Majalengka pada saat berdiri pada tahun 2013, kemudian merekrut *rider – rider* lain dari Malang, Bandung, Bali, Lombok. Pada tahun 2020, klub ini telah memiliki

12 atlet yang terjun diberbagai kelas perlombaan *downhill*. Klub yang memiliki motto kekeluargaan ini, selalu ingin meningkatkan prestasi dari masing – masing atlet.

Peneliti mewawancarai manager dari Spartan *Racing Team*, Septian Hermansyah, *Team* ini memiliki atlet dari junior sampai senior, prestasi dalam tim ini pun dapat dibilang sangat bagus, karena ada beberapa atlet yang sudah menjuarai dalam kejuaraan nasional maupun internasional. Pada kejuaraan terbaru Porprov Jawa Timur 2023 cabang olahraga balap sepeda atlet Spartan *Racing Team* berhasil mendapatkan satu medali emas pada nomor *downhill* dan satu medali emas pada nomor *XCE (Cross Country Eliminator)*. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan pembentukan kondisi fisik yang harus terjaga, tujuannya agar atlet selalu menyiapkan kondisinya untuk jenjang selanjutnya. Mempunyai kondisi fisik yang bagus dan baik atlet dapat meraih prestasi secara maksimal.

Di klub Spartan *Racing Team* belum pernah dilakukan pengambilan tes fisik baik sebelum latihan atau sesudah latihan untuk semua atlit. Jumlah atlet yang berada di spartan *racing team* ada 12 atlet. Dari 12 atlet tersebut sebagian atlet mendapatkan juara dalam perlombaan dengan atlet yang berbeda, meskipun pelatih belum bisa mengetahui pembuatan perencanaan program latihan.

Untuk meningkatkan dan mempertahankan prestasi yang maksimal pelatih juga perlu menyiapkan program latihan kondisi fisik untuk para atlet yang terprogram dan kualitas yang baik agar atlet selalu dengan kondisi fisik yang bagus pada saat pertandingan yang akan datang. Sehingga dengan adanya latar belakang dan

permasalahan diatas maka penelitian ini dengan judul profil kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill spartan racing team* Cirebon perlu dilakukan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya kemampuan kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill spartan racing team* Cirebon.
2. Atlet balap sepeda *downhill spartan racing team* belum maksimal dalam kondisi fisiknya.
3. Pelatih belum memberikan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan kondisi fisik atlet agar mencapai performa yang maksimal.
4. Belum pernah dilakukan tes fisik untuk kondisi fisik.

C. Batasan Masalah

Agar peneliti lebih fokus pada masalah yang akan diteliti dan tidak terjadi perluasan dalam pengkajian masalah, peneliti menentukan batasan permasalahan pada penelitian ini yaitu profil kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill spartan racing team* Cirebon.

D. Rumusan Masalah

Ditinjau dari latar belakang tersebut masalah yang dapat dirumuskan sebagai bagaimana kondisi fisik Atlet balap sepeda *downhill spartan racing team* Cirebon?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik Atlet balap sepeda *downhill* spartan *racing team* Cirebon.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat baik secara teoritis dan praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dan pengetahuan bidang olahraga terutama untuk cabang olahraga balap sepeda dan olahraga lainnya yang berkaitan dengan kondisi fisik.
- b. Menambah wawasan kondisi fisik Atlet balap sepeda *downhill* spartan *racing team* Cirebon.
- c. Menambah wawasan atlet
- d. Semoga penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian selanjutnya.

2. Praktis

- a. Sebagai sarana untuk mengamalkan ilmu dan memberikan refrensi di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta serta sebagai acuan untuk peneliti sendiri dalam mengembangkan latihan kondisi fisik
- b. Sebagai bahan informasi dan masukan bagi pelatih untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik para atlet agar bisa meraih prestasi maksimal.

- c. Sebagai informasi dan acuan bagi para atlet untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar bisa meraih prestasi secara maksimal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan, teknik, taktik, maupun strategi dalam cabang olahraga balap sepeda *downhill*. Kondisi fisik adalah proses mengembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi (Takwin, 2015, p.3).

Sementara itu, Ihsan *et al.*, (2023) memaparkan bahwa komponen fisik adalah suatu kondisi dan kesanggupan tubuh seseorang dalam memberikan penampilan dan pengaturan sistem gerak dalam mengatasi dan menyelesaikan suatu aktivitas fisik atau berolahraga. Komponen fisik merupakan salah satu prasyarat utama bagi seorang atlet untuk dapat mengembangkan teknik, taktik dalam perlombaan maupun pertandingan olahraga.

Yudiana *et al.*, (2012) juga menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga.

Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik dan sistematis, agar terwujud tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Kondisi fisik atlet dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan dengan benar sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dengan berpedoman pada prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat dilihat dengan melakukan tes uji kemampuan (Risky, 2020, pp.6-7).

Tes ini dapat dilakukan ditempat *gym* ataupun di lapangan. Walaupun tes di tempat *gym* menggunakan alat alat yang bagus dan mahal akan tetapi tes tersebut harus tetap dilakukan agar hasil penelitian benar-benar berpengaruh dan objektif. Kondisi fisik bukanlah hal yang mudah untuk dikembangkan dalam atlet, karena pelatih juga berpengaruh dalam hal peningkatan kondisi fisik agar tidak menimbulkan efek yang tidak bagus di kemudian hari. Pengembangan kondisi fisik juga ada faktor internal yaitu kemauan dalam diri atlet untuk meningkatkan kondisi fisiknya. atlet yang memiliki kondisi fisik yang bagus tidak akan mudah lelah, memiliki daya tahan tubuh yang bagus, dan pemulihan diri yang cepat dalam pertandingan. Jika atlet tidak memiliki kondisi fisik yang bagus dan prima,

atlet sendiri akan susah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam setiap pertandingan/kejuaraan. Oleh karena itu kondisi fisik sangatlah penting untuk para atlet agar bisa mencapai prestasi puncak.

b. Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik adalah unsur-unsur yang membuat kondisi fisik atlet secara keseluruhan, semakin bagus komponen-komponen yang dimiliki atlet, semakin bagus pula kondisi fisik atlet tersebut. Komponen fisik merupakan salah satu prasyarat utama bagi seorang atlet untuk dapat mengembangkan teknik, taktik dalam perlombaan maupun pertandingan olahraga (Ihsan et al., 2023).

Menurut Yudiana *et al.*, (2012) peningkatan dalam komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lainnya, bergantung pada kondisi fisik. Selain kerja sama tim dan teknik, komponen kondisi fisik yang baik dari para atlet merupakan hal yang sangat krusial penting untuk mencapai prestasi dalam olahraga (Darmawan & Kusumawardhana, 2020).

Komponen kondisi fisik terbagi menjadi 9 komponen, diantaranya kecepatan, kelincahan, daya tahan, ketepatan, keseimbangan, kulentukkan, stamina, power, kekuatan (Harsono, 2018 dalam Prima & Kartiko, 2021, p.166). Menurut (Sajoto, 1988 p.57) Bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

- 1) Kekuatan otot (*muscular strenght*) yaitu kemampuan otot untuk melawan tegangan atau beban dalam aktivitas. Yudiana *et al.*, (2012)

menjelaskan bahwa kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yakni:

- a. Kontraksi isometrik (kontraksi statik) yaitu kontraksi sekelompok otot untuk mengangkat atau mendorong beban yang tidak bergerak dengan tanpa gerakan anggota tubuh, dan panjang otot tidak berubah, dengan gerakan seperti mengangkat, mendorong, atau menarik suatu benda yang tidak dapat digerakan.
 - b. Kontraksi isotonik (kontraksi dinamik) yaitu kontraksi sekelompok otot yang bergerak dengan cara memanjang dan memendek, atau memendek jika tensi dikembangkan. Latihan kontraksi isotonik dapat dilakukan melalui latihan beban dalam yaitu beban tubuh sendiri, maupun melalui beban luar seperti mengangkat barbel atau menggunakan sejenis alat/mesin latihan kekuatan.
- 2) Daya Tahan (*endurance*) kemampuan tubuh pada saat melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama tidak mengalami kelelahan. Menurut Yudiana *et al.*, (2012), daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan terbagi atas:
- a. Daya tahan otot (*muscle endurance*).
Metode untuk mengembangkan daya tahan otot sangat mirip dengan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan.
 - b. Daya tahan jantung-pernapasan-peredaran darah (*respiratori-cardio-vasculatoir endurance*).

Peningkatan daya tahan jantung-pernapasan-peredaran darah terutama dapat dicapai melalui peningkatan tenaga aerobik maksimal (VO₂ maks) dan ambang anaerobik.

- 3) Kecepatan (*speed*) kemampuan tubuh untuk berpindah-pindah dengan cepat dalam waktu sesingkat-singkatnya. Latihan kecepatan sebaiknya diberikan pada program *pre-season* setelah atlet memiliki kekuatan, kelentukan, dan daya tahan yang cukup (Harsono, 1988). Terdapat 6 hal yang dapat meningkatkan kecepatan (Yudiana *et al.*, 2012), antara lain:
 - a. Melatih reaksi dengan sinyal
 - b. Mempercepat kapasitas gerak
 - c. Kapasitas untuk mengatur keseimbangan kecepatan
 - d. Meningkatkan prestasi dari kecepatan maksimum
 - e. Kapasitas mempertahankan kecepatan maksimum
 - f. Kapasitas akhir dari pengaruh faktor daya tahan pada kecepatan
- 4) Kelentukan (*flexibility*) epektifitas seseorang melakukan gerakan dalam aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Setiap pemain perlu memiliki daya ledak otot tungkai (*explosive power*) yang sangat baik. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat sehingga menghasilkan tenaga maksimal. Dengan daya ledak otot tungkai yang baik, para pemain dapat bersaing dengan lawannya dalam memperebutkan bola. Selain itu, daya ledak otot tungkai yang baik dapat menghasilkan tendangan yang kuat

dan kencang, sehingga kemungkinan akan terciptanya gol menjadi lebih tinggi.

- 5) Keseimbangan (*balance*) kemampuan tubuh untuk mempertahankan pusat gravitasi tubuh saat melakukan aktivitas. Menurut Yudiana *et al.*, (2012), keseimbangan perlu memperhatikan waktu refleks, waktu reaksi, dan kecepatan bergerak. Umumnya latihan keseimbangan dilakukan bersama dengan latihan kelincahan dan kecepatan, bahkan kelentukan. Terdapat dua macam keseimbangan, yakni:
 - a. Keseimbangan statis, untuk mempertahankan sikap pada posisi diam di tempat. Ruang gerakannya biasanya sangat kecil, seperti berdiri di atas alas yang sempit.
 - b. Keseimbangan dinamis, atau kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuhnya pada waktu bergerak, seperti Sepatu roda, ski air, dan olahraga sejenisnya.
- 6) Kelincahan (*agility*) kemampuan tubuh untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Yudiana *et al.*, (2012) menjelaskan bahwa kelincahan berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dalam bentuk lari bolak-balik (*shuttlerun*), lari kelak-kelok (*zig-zag run*), jongkok-berdiri (*squat-thrust*), dan sejenis lainnya

7) Koordinasi (*coordination*) kemampuan tubuh dalam mengintegrasikan berbagai macam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Menurut Harsono (1988), latihan-latihan koordinasi yang dianjurkan antara lain:

- a. Latihan-latihan dengan perubahan kecepatan dan irama.
- b. Latihan-latihan dalam kondisi lapangan dan peralatan yang berubah-ubah (memodifikasi perlengkapan latihan).
- c. Kombinasi berbagai latihan senam.
- d. Kombinasi berbagai permainan
- e. Latihan-latihan untuk mengembangkan reaksi
- f. Lari halang rintang dalam waktu tertentu.
- g. Latihan di depan kaca, latihan keseimbangan, latihan dengan mata tertutup
- h. Melakukan gerakan-gerakan yang kompleks pada akhir latihan.

8) Ketepatan (*accuracy*) kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran. Menurut Darmawan & Kusumawardhana (2020), faktor-faktor penentu dari baik dan tidaknya ketepatan ialah:

- a. Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi
- b. Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya sasaran)
- c. Ketajaman indra dan pengaturan saraf
- d. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan gerakan.

9) *Power* (daya ledak) otot tungkai sesuai dari penjelasan Ismaryati, (2006, p.59) *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat cepatnya. *Power* otot tungkai terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan dan kecepatan maksimum.

Unsur-unsur komponen yang dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik meliputi kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan ketepatan. Meningkatkan kedelapan komponen kondisi fisik atlet akan bisa mencapai prestasi yang maksimal.

c. Manfaat Kondisi Fisik

Kegiatan olahraga, kondisi fisik seorang atlet sangat berpengaruh dalam melakukan aktivitas olahraga. Menurut (Harsono 1988, p.153) dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, diantaranya:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kinerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah.

- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Lalu ada beberapa manfaat kondisi fisik menurut para ahli diantaranya:

Menurut Harsono (1988), manfaat kondisi fisik yang baik dapat:

- 1) Meningkatkan kemampuan organ-organ tubuh.
- 2) Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot.
- 3) Meningkatkan daya tahan aerobik.
- 4) Meminimalisir terjadinya cedera.
- 5) Membantu proses pemulihan tubuh jika terjadinya cedera.

Menurut Sajoto (1988), kondisi fisik yang prima bermanfaat untuk:

- 1) Meningkatkan prestasi atlet.
- 2) Mengembangkan keterampilan bermain
- 3) Memudahkan penguasaan teknik
- 4) Memunculkan rasa percaya diri.
- 5) Membuat atlet siap pada saat pertandingan

Menurut Bompa (1988), menyatakan kondisi fisik yang baik dapat:

- 1) Meningkatkan efisiensi fungsional tubuh.
- 2) Meningkatkan kualitas sistem metabolisme energi.
- 3) Meningkatkan penyerapan oksigen maksimal
- 4) Memperkuat persyarafan dan kualitas psikis.

Menurut Brooks & Fahey (1984), kondisi fisik prima bermanfaat untuk:

- 1) Meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan.
- 2) Memperkuat sistem kekebalan tubuh.

- 3) Menegah obesitas dan penyakit kronis.
- 4) Meningkatkan produktivitas kerja.
- 5) Mempertahankan kebugaran di usia lanjut.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas kondisi fisik yang baik sangat bermanfaat bagi atlet dalam menunjang keberhasilan karir atlet tersebut.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam Depdiknas (2000, pp.8-10). Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

1) Umur

Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

2) Jenis Kelamin

Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria.

3) Genetik

Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

4) Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh.

5) Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO).

6) Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh.

Lebih lanjut menurut Irianto, (2004, p.9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, penggantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna)
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter

4) Faktor Lingkungan

Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan kebutuhannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga. Jadi, agar

mempunyai kemampuan kondisi fisik yang bagus, atlet harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

2. Sejarah Sepeda Gunung

Sejarah sepeda gunung sebenarnya sudah dimulai sejak 1950-an ketika sekelompok anak muda dari pinggiran Paris melakukan olahraga bersepeda *offroad* dengan memakai sepeda apa adanya. Akan tetapi cikal bakal sepeda gunung *offroad* modern dimulai awal 1970-an oleh para pemuda di California yang merubah rute petualangan bersepeda mereka dari jalan aspal ke alam bebas melalui jalan setapak di pedesaan, menyusuri hutan, bukit, dan lembah. Oleh karena itu saat itu belum ada sepeda gunung khusus, mereka memakai sepeda gunung cruiser yang bannya diganti dengan ban lebar berdaya cengkram tinggi, membuat stang baru seperti di *motocross*, bahkan menambahkan sistem perseneling seperti pada sepeda motor (Nugraha, 2019, p.1).

Menurut Khameswara (2015, p.12), sepeda gunung atau *All Terrain Bike (ATB)* adalah sepeda yang digunakan dalam medan yang berat. Sepeda ini pada awalnya dikenal dengan nama Klunkerz. Sebenarnya sepeda gunung itu sepeda untuk jalan raya yang telah di modifikasi. Kalau sepeda jalan raya hanya di pergunakan untuk transportasi, maka sepeda gunung yang biasa digunakan di jalan yang terjal, yang rawan banget mengalami kerusakan. Dengan alasan tersebut banyak orang menciptakan sepeda yang kuat dan tangguh untuk segala jenis medan dan kondisi.

Saat ini, sepeda gunung atau yang biasa di sebut MTB (*Mountain Bike*), merupakan sepeda yang telah di buat khusus untuk bisa betahan berjalan di

daerah pegunungan yang memiliki jalanan yang terjal dan bebatuan. Ban sepeda gunung sengaja dibuat lebih lebar yang mempunyai tujuan demi mendapatkan akselari yang lebih baik pada saat dijalanan *offroad*. Menurut beberapa sejarah, sepeda gunung pertama kali diuji coba oleh Buffalo Soldiers, dia adalah bagian dari angkatan darat Amerika Serikat. Dalam uji coba ini, dilakukan oleh serdadu yang membawa seorang perwira dari Missoula melwati Montana menuju ke Yellowstone dalam perjalanan pulang pergi yang dilakukan pada bulan agustus 1986.

Barulah pada akhir dekade 1970-an, beberapa pabrik sepeda mulai tertarik untuk memproduksi sepeda gunung, diantaranya merek Specialized yang dikenal karena perusahaan pertama yang memproduksi sepeda gunung secara massal pada tahun 1970, nama Gary Fisher yang kemudian juga menjadi merk sepeda terkenal- muncul sebagai perintis perancangan sepeda gunung modern.

3. Klasifikasi Sepeda Gunung

a. Jenis – Jenis Sepeda

Menurut Khameswara (2015, hlm. 36) mengatakan Sepeda Gunung adalah salah satu dari 3 golongan besar dibagi untuk olahraga prestasi, 3 golongan itu adalah Sepeda Road, Sepeda Gunung atau MTB dan BMX. Dari 3 golongan besar tersebut dibagi kembali menjadi beberapa nomor, dalam hal ini peneliti hanya membahas untuk kategori sepeda gunung saja. Sedikitnya, ada tiga jenis sepeda gunung, yaitu :

1. *Cross Country* (XC)

Sepeda gunung XC (*cross country*) merupakan varian khusus dari sepeda gunung yang dioptimalkan untuk performa tinggi di berbagai jenis medan. Desainnya mengutamakan kecepatan dan efisiensi, dua faktor krusial dalam kompetisi *cross country* di mana waktu tempuh menjadi penentu utama. Untuk mencapai kinerja optimal, sepeda XC dirancang sebagai sepeda gunung paling ringan. Suspensinya, biasanya dengan *travel* sekitar 120mm, memberikan keseimbangan antara peredaman guncangan dan efisiensi kayuhan. Ini lebih pendek dibandingkan sepeda *downhill* atau *enduro* yang membutuhkan suspensi lebih panjang. Sepeda XC tersedia dalam dua konfigurasi: *full-suspension* dengan suspensi depan dan belakang, serta *hardtail* yang hanya memiliki suspensi depan.

Gambar 1. Sepeda *Cross Country*



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2. *Enduro/All Mountain (AM)*

Sepeda jenis ini dirancang untuk mengatasi berbagai medan yang menantang, menggabungkan elemen *cross country (XC)* dan *downhill* ringan. Cocok untuk perjalanan *off-road* jarak jauh yang melibatkan pendakian dan penurunan bukit, melalui hutan, dan melewati area berbatu.

Dilengkapi dengan sistem suspensi ganda, sepeda ini memiliki suspensi belakang sekitar 6 inci dan suspensi depan antara 140-160 mm. Konfigurasi ini memungkinkan pengendara untuk mendaki dengan mudah dan menuruni gunung dengan cepat tanpa guncangan berlebihan, berkat panjang suspensi yang optimal.

Keunggulan utama sepeda ini terletak pada daya tahannya dan kenyamanan berkendara. Dikenal juga dengan sebutan *Enduro*, sepeda ini menawarkan keseimbangan yang baik antara kemampuan pendakian dan penurunan, membuatnya serbaguna untuk berbagai jenis medan *off-road*.

Gambar 2. Sepeda *Enduro/All Mountain (AM)*



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

3. *Downhill* (DH)

Sepeda *downhill* (DH) didesain khusus untuk kecepatan tinggi, keamanan, dan kenyamanan saat menuruni lereng bukit atau gunung. Fitur utamanya meliputi kemampuan bermanuver stabil pada kecepatan tinggi dan suspensi belakang dengan travel panjang untuk menyerap benturan keras yang sering terjadi di medan turunan.

Tidak cocok untuk penggunaan sehari-hari atau commuting karena bobot yang cenderung berat, sepeda *downhill* lebih difokuskan untuk kompetisi. Desainnya mengutamakan kekuatan dan kecepatan pada turunan. Dalam perlombaan, para atlet biasanya tidak mengayuh sepeda mereka ke puncak, melainkan menggunakan kendaraan untuk transportasi ke lokasi start.

Produksi sepeda *downhill* umumnya terbatas, bahkan seringkali dibuat secara *handmade*. Harganya bisa mencapai puluhan hingga ratusan juta rupiah, menjadikannya pilihan eksklusif bagi peminat serius atau atlet profesional. Spesifikasi teknisnya mencakup suspensi depan dengan *travel* 16-20 cm dan bobot total antara 17-23 kg.

Gambar 3. Sepeda *Downhill*



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

4. Hakikat Sepeda *Downhill*

a. Pengertian Sepeda *Downhill*

Dari beberapa jenis olahraga sepeda, salah satu olahraga sepeda yang tergolong ekstrim adalah *downhill* (menuruni bukit). Bersepeda menuruni bukit adalah gaya bersepeda gunung yang dilakukan di jalur dengan berbagai macam rintangan seperti lompatan, akar yang melintang di lintasan, batu yang ada di beberapa jalur, dan rintangan lainnya. Sepeda *downhill* lebih berat dan lebih kuat dari sepeda gunung lainnya dan memiliki suspensi depan dan belakang yang dapat mensupport sepeda agar dapat meluncur cepat di lintasan. Sebuah cabang olahraga bersepeda khusus *mountain biking time trial* dengan memanfaatkan gaya gravitasi untuk membukukan waktu tercepat, dengan kontur trek berupa turunan yang terjal dengan banyaknya rintangan seperti akar, dan batu-batu serta sesekali doselingi dengan *drop-off* cukup tinggi (Nugraha, 2019, p.8)

Pada tanggal 22 Oktober 1976, Perlombaan *downhill* pertama kalinya *race* di Fireroad, Fairfax, California yang sekarang dikenal dengan nama *racepack road*. Perlombaan yang mengambil label “*Race Time Trial Downhill*” ini diikuti sebanyak sepuluh peserta. Mereka menuruni ketinggian *Repack*, dengan jarak 1300 *feet* (196,24 Meter) dalam waktu 5 menit. Sepeda pertama kali digunakan dalam aktivitas *downhill* ini dikenal dengan sebutan “Klunkers” atau “Paperboy Bike”.

b. Karakteristik Sepeda *Downhill*

Sepeda *downhill* dirancang khusus bagi para pengendara sepeda gunung yang hanya ingin menuruni bukit atau gunung dengan kecepatan tinggi. Sepeda *downhill* juga digunakan dalam olahraga ekstrem berbahaya, dimana dibutuhkan kemampuan dan keberanian tinggi untuk mengendalikannya. Sepeda ini didesain agar mampu melaju cepat di permukaan menurun yang curam, sehingga gaya mengendarainya berbeda dengan sepeda gunung biasa.

Sepeda *downhill* memiliki roda gigi lebih besar dan tinggi agar dapat melaju kencang saat menuruni lereng curam. Roda-rodanya juga lebih lebar dengan pola ban yang lebar untuk grip maksimal. Rangka dan komponen transmisinya sangat kuat dan tahan lama meskipun berada di bawah tekanan saat melaju ekstrem.

Selain piringan rem standar, sepeda *downhill* juga dilengkapi penjaga rantai agar tetap pada posisinya saat melintasi medan yang sangat menantang. Sistem suspensi penuh merupakan standar sepeda *downhill*, dengan panjang suspensi mencapai 170-254 mm. Sepeda *downhill* memang tidak dirancang untuk mendaki, sehingga biasanya dibawa dengan mobil pengangkut menuju area *start*. Sepeda *downhill* juga terhitung mahal karena fitur dan spesifikasi khusus yang dimilikinya.

c. Karakteristik Lintasan Sepeda *Downhill*

Lintasan berupa jalanan tanah menurun dari suatu bukit atau gunung dengan lintasan yang sempit atau biasa disebut single track, ada berbagai macam lintasan diantaranya highspeed (kecepatan yang tinggi) dan ada juga bagian teknis. Di dalam lintasan ada berbagai medan rintangan yang sangat bervariasi diantaranya yaitu: jalur bebatuan, jalur akar, serta gap jump atau jumpingan dan tikungan tikungan, yang mana rider harus mempunyai skill yang mumpuni untuk melewati semua rintangan yang tersedia di dalam lintasan tersebut, dengan kecepatan yang tinggi. Untuk panjang lintasan *downhill* sesuai dengan peraturan UCI (Union Cycling International) sebagai induk organisasi sepeda dunia yaitu minimal 1,5 km dan Maksimalnya 3,5 km. Setiap lintasan di berbagai wilayah pasti berbeda-beda (Nugraha, 2019, pp.10-11).

Gambar 4. Lintasan Bebatuan



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

d. Teknik Dasar Sepeda *Downhill*

Teknik dasar dalam cabang olahraga balap sepeda *downhill* sangat diperlukan karena olahraga ini termasuk dalam olahraga yang sangat ekstrim dan berbahaya jika kita tidak bisa menguasai teknik dasar yang benar, teknik-teknik dasar sebagai berikut:

1. Posisi bersepeda

Gambar 5. Posisi Bersepeda



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2. Berdiri di sepeda dengan pedal datar. Posisi ini memungkinkan beberapa hal, anda bisa menggunakan lengan dan tungkai sebagai suspensi ekstra, memberikan kenyamanan bersepeda dan kendali lebih. Anda jadi bisa menggerakkan sepeda di bawah anda, memungkinkan melakukan koreksi halus dengan mudah. Selain itu, posisi pedal yang datar memaksimalkan jarak dengan tanah dan membantu berat badan terpusat.

Gambar 6. berdiri diatas sepeda



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

3. Posisikan badan sehingga bobot tubuh berada ditempat yang tepat, jika posisi duduk, seluruh bobot tubuh melampaui roda belakang, hal ini tidak selalu baik untuk *downhill*. Jika berdiri, sebaiknya pinggul di atas sadel dan dagu di atas stem (bagian yang menghubungkan setang dengan sepeda), hal ini memberikan titik keseimbangan terpusat yang baik, sebagai awal pergerakan selanjutnya.

Gambar 7. Posisi badan yang benar diatas sepeda



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

4. Pandangan lurus kedepan. Anda sebaiknya memandangi ke depan jangan menunduk. Hal ini memberi waktu untuk memilih garis permukaan tanah, juga memungkinkan bereaksi lebih awal terhadap rintangan. Jika keseringan melihat roda depan, bisa-bisa anda menabrak pohon yang terlambat dilihat.

Gambar 8. Pandangan lurus kedepan



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

5. Kesalahan paling sering ada pada posisi berdiri, lakukan semua petunjuk di nomor 1, dan anda akan melesat. Posisi salah yang sering dilakukan menempatkan pinggul dan bobot tubuh terlalu mundur melampaui roda belakang, posisi lengan dan tungkai yang rapat. Sebaiknya biarkan lengan terbuka secara lentur dengan kedua siku membentuk sudut, demikian pula kedua dengkul terpisah jangan terlalu rapat. Dengan demikian, anda berada dalam posisi yang kuat.

Gambar 9. Posisi badan yang salah



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

5. Profil Klub Spartan *Racing Team*

Spartan *racing team* terbentuk pada tahun 2012, klub yang hanya memiliki 2 rider ini kemudian merekrut beberapa atlet di Indonesia, klub ini berasal dari Cirebon yang dimiliki oleh Bapak Arief Yudhi Susanto, beranggotakan beberapa atlet yang tersebar dari beberapa kota seperti Yogyakarta, Malang, Lombok, Bali, Kudus, Bandung, dan Cirebon. Ada 12 atlet dalam *team* ini yang terdiri dari 1 atlet *pra-youth*, 1 atlet *youth*, 2 atlet *men master*, 1 atlet *men open*, 2 atlet *Junior*, 3 atlet *women Elite*, dan 2 atlet *men elite*. *Team* ini sudah mengikuti beberapa kejuaraan nasional maupun internasional dari tahun 2014 sampai saat ini. *Basecamp* ini berada di kota Yogyakarta beralamat di Jl. Wijaya, Gendeng, Gondokusuman 4, No.719 RT/RW 72/18 Baciro Yogyakarta.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk membantu dalam membuat penelitian ini, penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, untuk

dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir, penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Syaifullah, M. (2019) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal pada Klub Atlas Muda Kota Semarang Tahun 2019”. Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui profil kondisi fisik aspek kecepatan (speed), power tungkai, kelincahan (agility), dan daya tahan (endurance) pemain futsal pada klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019 yang berjumlah 24 orang. Data di ambil dengan survey tes. Desain penelitian ini menggunakan one shot method. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik aspek kecepatan dengan kategori kurang sekali, kurang, cukup, dan baik berturut – turut memiliki presentase 29%;12%;38%; dan 21%. Aspek power tungkai dengan kategori kurang sekali, kurang, cukup, dan baik berturut – turut memiliki presentase 21%;25%;33%; dan 21%. Aspek kelincahan dengan kategori kurang sekali, kurang, cukup, dan baik berturut – turut memiliki presentase 17%;12%46% dan 25%. Aspek daya tahan dengan kategori kurang sekali, kurang, cukup, dan baik berturut – turut memiliki presentase 25%;21%;37% dan 17%. Simpulan dalam penelitian ini adalah pemain futsal klub Atlas Muda Kota Semarang tahun 2019 memiliki kondisi fisik aspek kecepatan , power tungkai, kelincahan, dan daya tahan rata – rata dalam kategori cukup.

2. Hartono, D. (2014). Dengan judul “Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Maarif 1 Wates”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta peserta ekstrakurikuler SMK Ma’arif 1 Wates. Komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan otot tungkai, kecepatan lari 60 meter, kelincahan, power tungkai, dan daya tahan aerobik. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini yaitu peserta peserta ekstrakurikuler SMK Maarif 1 Wates yang berjumlah 16 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu; (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan leg and back dynamometer dengan satuan kilogram, (2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 60 meter dengan satuan detik, (3) kelincahan diukur menggunakan illinois agility run test dengan satuan detik, (4) power tungkai diukur dengan vertical jump dengan satuan centimeter, fleksibilitas dengan sit and reach satuan centimeter, dan (5) daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (multi stage test) dengan satuan ml/kg.bb/min. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates berada pada kategori sangat rendah sebesar 6,25%, rendah 31,25%, sedang 37,5%, “tinggi” 18,75%, dan sangat tinggi 6,25%.
3. Malik, F. M (2020). Berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Porprov Putra Kabupaten Klaten”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara jelas profil jondisi fisik pemain bola voli putra Kabupaten Klaten tahun 2019.

Komponen yang diteliti meliputi daya taha, koordinasi, fleksibilitas, kekuatan, dan *power*. Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Subyek penelitian ini adalah pemain bola voli Porprov putra Kabupaten Klaten dengan jumlah pemain 16 pemain. Pengambilan data menggunakan tes dan instrumen yang digunakan sebagai berikut: daya tahan yaitu bleep test, koordinasi yaitu lempar tangkap bola tenis, fleksibilitas yaitu tes flexometer, kekuatan yaitu push up, dan power yaitu vertical jmp. Hasil penelitian memperoleh bahwa profil kondisi fisik pemain bola voli porprov putra Kabupaten Klaten yang meliputi daya tahan, koordinasi, fleksibilitas, kekuatan dan power, yaitu: terdapat 1 pemain (6.25%) dalam kategori baik sekali, 5 pemain (31,25% dalam kategori baik, 5 pemain (31,25%) dalam kategori cukup. 3 pemain (18,75%) dalam kategori kurang, 2 pemain (12,05%) dalam kategori kurang sekali.

4. Alghoffar, P. F. (2022). Berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Basket IKABAS di Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolabasket IKABAS kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolabasket SAMUDERA kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atle IKABAS kota padang yang berjumlah 24 orang atlet. teknik penarikan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 24 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) Ras Tes, 2) T Tes, 3) Sprint, dan Tes Daya Ledak Otot Tungkai atlet. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian dari

ini adalah 1) Tingkat daya tahan anaerobik atlet bolabasket IKABAS kota Padang, untuk atlet putra berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata fatigue indeks sebesar 3,68 watts/sec dan pada atlet putri berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata fatigue indeks sebesar 0,93 watts/sec. 2) Tingkat kelincahan atlet bolabasket IKABAS kota padang, untuk atlet putra berada pada kategori baik dengan rata-rata kelincahan 10,29 detik, dan pada atlet putri memiliki kelincahan berada pada kategori baik dengan rata-rata 11,38 detik. 3) Tingkat kecepatan atlet bolabasket IKABAS kota Padang pada atlet putra memiliki kecepatan pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata 5,15 detik, sementara untuk atlet putri berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata kecepatan sebesar 6,44 detik. 4) Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolabasket IKABAS kota Padang, untuk atlet putra berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata daya ledak otot tungkai sebesar 44,50cm, sementara untuk atlet putri juga berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 31.50 cm. 5) Kondisi fisik atlet bolabasket IKABAS kota Padang, untuk atlet putra berada pada kategori sedang dengan rata-rata 200, sementara untuk atlet putri juga berada pada kategori sedang sekali dengan rata-rata 200.

C. Kerangka Berpikir

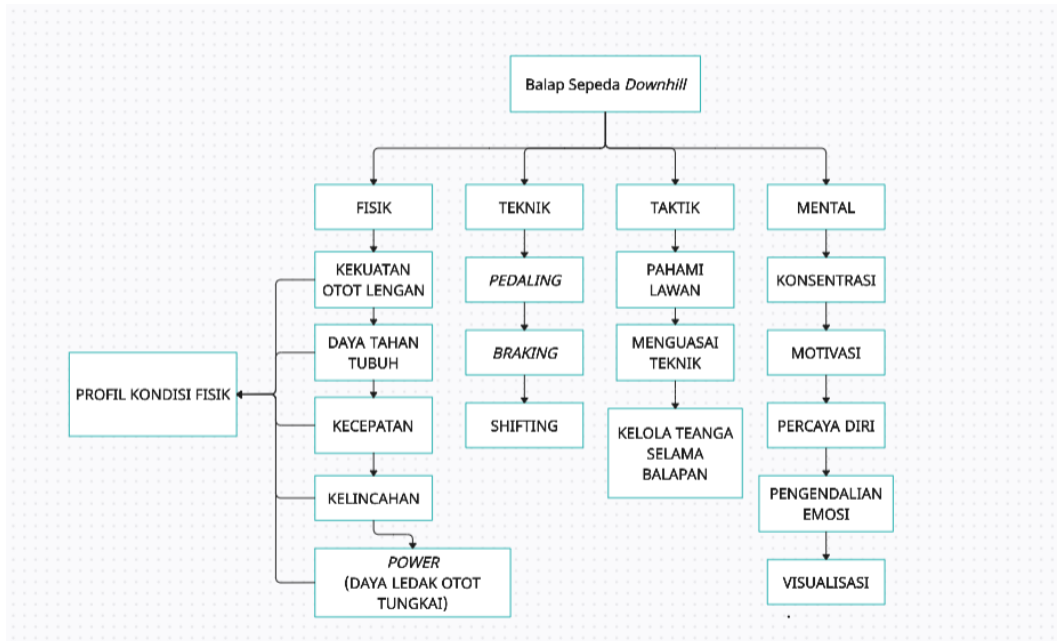
Berdasarkan penjelasan yang telah di jelaskan pada latar belakang dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa prestasi balap sepeda merupakan hasil dari latihan yang dilakukan atlet sesuai kemampuannya. Balap sepeda *downhill* merupakan salah satu bentuk olahraga yang sangat kompleks

terdiri dari 4 aspek yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Salah satu yang harus dikuasai dalam olahraga balap sepeda *downhill* ialah dari segi fisik.

Prestasi yang optimal dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik. Balap sepeda merupakan olahraga yang membutuhkan komponen kondisi fisik yang optimal. Komponen-komponen kondisi fisik mempengaruhi keberhasilan atlet dalam meraih prestasi yang maksimal. Apabila faktor komponen kondisi fisik tersebut terganggu atau tidak maksimal dalam pelaksanaan, maka akan berakibat pada prestasi yang akan tercapai. Komponen kondisi fisik yang diperlukan atlet yaitu: kekuatan otot lengan, daya tahan tubuh, kecepatan, kelincahan, *power* (daya ledak otot tungkai).

Atlet balap sepeda *downhill* harus mempunyai kondisi fisik yang baik agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentunya atlet harus latihan melalui pelatihan yang tepat dan terprogram. Karena dengan kondisi fisik yang prima atlet akan menjadi mudah dalam mempelajari latihan yang relatif sulit, mampu mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa hambatan, dan tidak mudah lelah pada saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

Gambar 10. Kerangka Berfikir



D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir diatas, maka pertanyaan peneltian yang dapat diajukan menjadi bagaimana kondisi fisik (kekuatan otot lengan, daya tahan tubuh, kecepatan, kelincahan, *power* (daya ledak otot tungkai) atlet balap sepeda *downhill spartan racing team* Cirebon?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang diarahkan untuk memberikan gejala-gejala, fakta-fakta atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat, mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu. Dalam penelitian deskriptif cenderung tidak perlu mencari atau menerangkan saling hubungan dan menguji hipotesis (Hardani *et al.*, 2020). Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian di *basecamp* Spartan Racing Team. Waktu penelitian ini dilaksanakan selama 3 hari yaitu di tanggal 26 & 27 Maret 2024 mengambil data penelitian, 28 Maret 2024 menyusun data penelitian, pukul 16:00 WIB – selesai di *basecamp* spartan racing team yang beralamat di Jl. Wijaya, Gendeng, Gondokusuman 4, No.719 RT/RW 72/18 Baciro Yogyakarta.

C. Populasi dan *Sample* Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai

tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian (Margono, 2004 dalam (Hardani et al., 2020, p.361). Populasi dalam penelitian ini adalah 12 atlet spartan *racing team* Cirebon .

2. Sampel

Menurut (Siyoto & Sodik, 2015, p.64) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. (Siyoto & Sodik, 2015, p. 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu, sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Adapun kriterianya yaitu jenis kelamin laki-laki dan perempuan, usia 16 -19 tahun, tidak dalam keadaan sakit, dan bersedia mengikuti aturan pada tes yang diterapkan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 10 atlet terdiri dari 7 atlet laki – laki dan 3 atlet perempuan.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian kondisi fisik atlet balap sepeda spartan *racing team* meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan aerobik.

1. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan didefinisikan kemampuan otot untuk melawan tegangan atau beban dalam aktivitas. Kemampuan otot atau sekelompok otot membangkitkan gaya dalam mengatasi suatu tahanan atau beban. Dalam cabang olahraga balap sepeda kekuatan otot sangat penting agar dapat mengontrol sepeda dengan baik pada kecepatan tinggi dan jalur yang ekstrem. Tes ini di ukur dengan tes *push up*.

2. Daya Tahan Tubuh

Daya tahan tubuh dapat didefinisikan kemampuan tubuh pada saat melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama tidak mengalami kelelahan. Pada cabang olahraga balap sepeda sangat berpengaruh agar atlet pada saat dilintasan tidak mudah cape dan menjadi fokus karena membutuhkan intensitas tinggi selama perlombaaan. Tes ini diukur dengan tes balke (lari 15 menit).

3. Kecepatan

Kecepatan didefinisikan kemampuan seseorang untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan pada penelitian ini diukur dengan lari 30 meter. Dalam cabang olahraga balap sepeda kecepatan digunakan untuk atlet dapat mengayuh sepedanya dengan cepat.

4. **Kelincahan**

Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam cabang olahraga balap sepeda *downhill* kelincahan sangat dibutuhkan karena atlet harus siap pada saat kecepatan tinggi di lintasan harus siap menghadapi rintangan rintangan dengan cepat. Tes ini di ukur dengan tes *Illinois Agility Run*.

5. **Power (daya ledak otot tungkai)**

Kemampuan otot-otot tungkai untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Pada penelitian ini tes *power* menggunakan alat *vertical jump*. Dalam cabang olahraga balap sepeda *downhill*. *power* sangat dibutuhkan untuk melakukan lompatan kecil atau besar saat melintasi rintangan seperti jalur yang tidak rata, bebatuan, dan akar melintang.

E. **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

1. Kekuatan Otot Lengan

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *push up* (Liani, 2018, p.8) tes *push up* memiliki nilai validitas 0,965 dan reliabilitas 0,982.

Prosedur Tes:

- a. Tujuan mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
- b. Alat peralatan
 - 1) Matras

- 2) Alat tulis
- 3) Tempat yang datar

c. Pelaksanaan

1) Floor *push up*

- (1) Testi mengambil posisi tengkurap kaki lurus ke belakang, tangan lurus terbuka selebar bahu.
- (2) Turunkan badan sampai dada menyentuh matras atau lantai, kemudian dorong kembali ke atas sampai ke posisi semula (1 hitungan).
- (3) Lakukan sebanyak mungkin tanpa diselingi istirahat selama 30 detik.

2) *Modified push up*

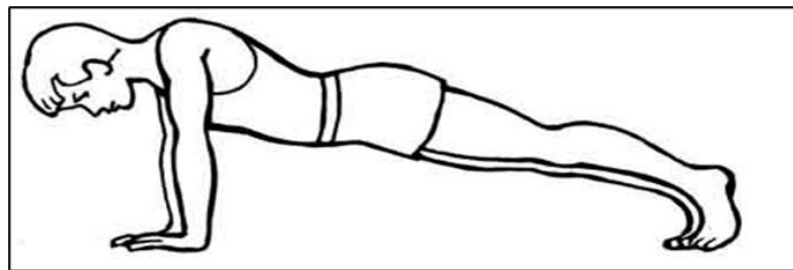
- (1) Testi mengambil posisi tengkurap lutut ditekuk, tangan lurus terbuka selebar bahu, berat badan disangga oleh lengan.
- (2) Turunkan badan sampai dada menyentuh matras atau lantai, kemudian dorong kembali ke atas sampai ke posisi semula (1 hitungan).
- (3) Lakukan sebanyak mungkin tanpa diselingi istirahat selama 30 detik.

d. Penilaian

- 1) Hitung jumlah gerakan yang dapat dilakukan dengan benar tanpa diselingi istirahat.

- 2) Gerakan tidak dihitung apabila: dada tidak menyentuh matras atau lantai, pada saat mendorong ke atas lengan tidak lurus, badan tidak lurus (melengkung atau menyudut).

Gambar 11. Tes *Push up*



(Sumber: Pasaribu, 2020, p. 27)

Tabel 1. Norma Penilaian *Push up*

| No | Kategori | Putra | Putri |
|----|-------------|---------|---------|
| 1 | Sangat Baik | >46 | >35 |
| 2 | Baik | 36 – 46 | 35 – 25 |
| 3 | Cukup | 26 – 35 | 15 – 24 |
| 4 | Sedang | 16 – 25 | 5 – 14 |
| 5 | Kurang | < 16 | < 5 |

(Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani, Depdikbud, 1996)

2. Daya Tahan Tubuh

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini untuk mengumpulkan data dengan tes balke (lari 15 menit). Menurut (Mahardika, 2010, p.88) Validitas 0,98 dan reliabilitas 0,85.

a. Tujuan

Untuk mengukur kapasitas VO2 max

b. Alat

- 1) Lintasan lari
- 2) *Stopwatch*
- 3) Bendera *start*
- 4) Meteran
- 5) Alat tulis
- 6) Peluit

c. Petugas

- 1) Petugas digaris *start*
- 2) Penghitung putaran
- 3) Pencatat jarak

d. Pelaksanaan

- 1) Peserta siap digaris *start*
- 2) *Stopwatch* dijalankan dengan waktu 15 menit.
- 3) Jika 1 kali berbunyi peserta sudah mulai berlari
- 4) 2 kali suara peluit waktu berlali sisa 1 menit lagi untuk melakukan putaran lari.

- 5) 3 kali suara peluit maka tanda waktu sudah berakhir.
- 6) Pelatih melihat jauhnya lari yang sudah dilakukan atlet selama 15 menit dengan melihat program di *smartwatch*.

Gambar 12. Jarak lari dalam program *smartwatch*



(Sumber: Polar *smartwatch*)

$$VO2 Max = \left(\frac{x \text{ meter}}{15} - 133 \right) \times 0,172 + 33,3$$

Ketrangan :

VO2 max = Kapasitas aerobik (ml/kg berat badan/menit)

X = jarak dalam meter yang ditempuh oleh atlet lari selama 15 menit

Gambar 13. Tes Balke



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Tabel 2. Norma Penilaian VO2 max Tes Balke Laki - Laki

| No. | Norma | Kapasitas Aerobik |
|-----|-------------|-------------------|
| 1 | Sangat Baik | Ke atas – 61.00 |
| 2 | Baik | 60.90 – 55.10 |
| 3 | Cukup | 55.00 – 49.20 |
| 4 | Sedang | 49.10 – 43.30 |
| 5 | Kurang | 43.20 – ke bawa |

(Sumber: Perkembangan olahraga Terkini, Jakarta, 2003)

Tabel 3. Norma Penilaian VO2 max Tes Balke Perempuan

| No. | Norma | Kapasitas Aerobik |
|-----|-------------|-------------------|
| 1 | Sangat Baik | Ke atas 54.30 |
| 2 | Baik | 54.20 – 49.30 |
| 3 | Cukup | 49.20 – 44.20 |
| 4 | Sedang | 44.10 – 39.20 |
| 5 | Kurang | 39.10 – ke bawah |

(Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003)

3. Kecepatan

Tes kecepatan lari 30 m memiliki validitas sebesar 0.950 dan reliabilitas sebesar 0.960 (Depdiknas, 2012, p.24)

a. Petunjuk Pelaksanaan

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan remaja usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

2) Alat dan Fasilitas

Lintasan lurus, datar rata, tidak licin berjarak 30 meter, dan, masih mempunyai lintasan lanjutan.

a) Bendera *start*

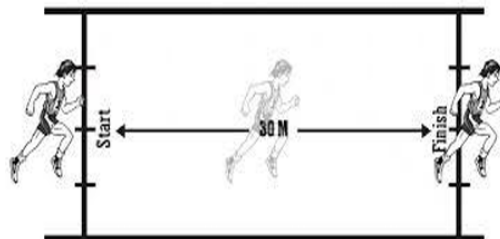
b) Peluit

- c) Tiang pancang
 - d) *Stopwatch*
 - e) Serbuk kapur
 - f) Formulir
 - g) Alat tulis
- 3) Petugas tes
- a) Juru keberangkatan
 - b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
- a) Sikap permulaan “Peserta berdiri dibelakang garis *start*”
 - b) Gerakan
 - (1) Pada aba-aba “Siap” mengambil sikap *start* berdiri siap untuk lari.
 - (2) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 30 meter untuk *testee* umur 16 – 19 tahun.
 - c) Lari masih bisa diulang apabila:
 - (1) Pelari mencuri *start*
 - (2) Pelari tidak melewati garis finish
 - (3) Pelari terganggu dengan pelari yang lain
 - d) Pengukur waktu
- Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

5) Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 untuk *testee* umur 16-19 tahun, dalam satuan waktu detik.

Gambar 14. Lari 30 meter



(Sumber: Safitri, S. M. 2013)

Tabel 4. Norma Penilaian Lari 30 Meter Laki-Laki

| No | Norma | Prestasi (detik) |
|----|-------------|------------------|
| 1 | Sangat Baik | 3,58-3,91 |
| 2 | Baik | 3,92-4,34 |
| 3 | Cukup | 4,35-4,72 |
| 4 | Sedang | 4,73-5,11 |
| 5 | Kurang | 5,12-5,50 |

(Sumber: Wiriawan (2017: 62)

Tabel 5. Norma Penilaian Lari 30 Meter Perempuan

| No | Norma | Prestasi (detik) |
|----|-------------|------------------|
| 1 | Sangat Baik | 4,06 - 4,50 |
| 2 | Baik | 4,51- 4,96 |
| 3 | Cukup | 4,97- 5,40 |
| 4 | Sedang | 5,41 - 5,86 |
| 5 | Kurang | 5,87 - 6,03 |

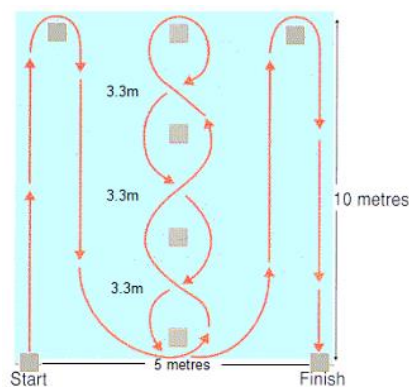
(Sumber: Wiriawan (2017:62)

4. Kelincahan

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *Illinois Agility Run Test*. Validitas tes menggunakan *logical validity* dan reliabilitas sebesar 0.920 (Renyta, 2012).

- a. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan dan kelincahan atlet.
- b. Perlengkapan tes yang diperlukan adalah:
- 1) Lapangan
 - 2) *Stopwatch*
 - 3) Peluit
 - 4) *Cones* dan Meteran
 - 5) Pencatat Waktu
- c. Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:
- 1) *Testee* melakukan test dengan dimulai *start* dalam posisi siap.
 - 2) Ketika aba-aba “Ya” *tester* berlari secara maksimal dengan arah seperti dalam gambar “*Illinois Test*” dibawah mulai dari *start* sampai dengan garis *finish*.
 - 3) Pencatat waktu mencatat waktu *testee*
- d. Penilaian dengan menghitung waktu tes yang telah dilakukan dan kemudian melihat tabel perhitungan dibawah ini.

Gambar 15. Tes *Illinois Agility Run Test*



(Sumber: Jay Dawes Mark Roozen, 2012:45)

Tabel 6. Norma Penilaian *Illinois Agility Run Test*

| Jenis Kelamin | Sangat Baik | Baik | Cukup | Sedang | Kurang |
|---------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------|
| Pria | < 15,2 | 15,2 – 16,1 | 16,2 – 18,1 | 18,2 – 18,3 | > 18,3 |
| Wanita | < 17,0 | 17,0 – 17,9 | 18,0 – 21,7 | 21,7 – 23,0 | >23 |

(Sumber: Sepdanius, et al (2019: 75))

5. *Power* (Daya Ledak Otot)

Test *vertical jump* memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012, p.24)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas terdiri dari:

- 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang.
- 2) Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm
- 3) Serbuk kapur
- 4) Alat penghapus papan tulis dan:
- 5) Alat tulis

c. Petugas tes pengamat dan pencatat hasil

1) Pelaksanaan

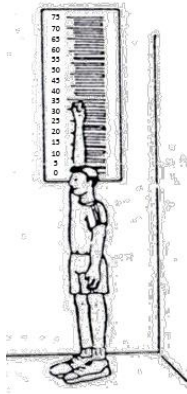
(1) Sikap permulaan

(2) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karborat.

(3) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat. Papan skala berada di samping kiri atas kanannya. Kemudian tangan

yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

Gambar 16. Sikap Menentukan Raihan tegak

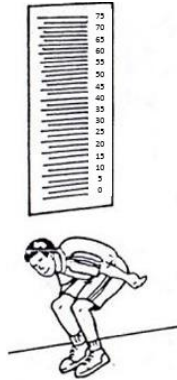


(Sumber : Abdul 2020:26)

2) Gerakan

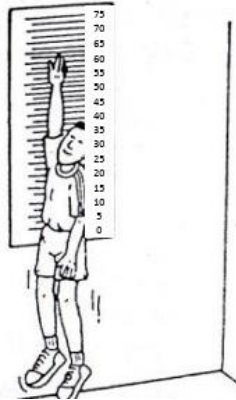
- (1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.
- (2) Laukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain

Gambar 17. Sikap Awal Loncat Tegak



(Sumber : Abdul 2020:26)

Gambar 18. Meloncat Setinggi Mungkin



(Sumber : Abdul 2020:26)

3) Pencatat Hasil

(1) Raihan tegak dicatat

(2) Ketiga raihan lompat dicatat

(3) Raihan lompatan tertinggi dikurangi raihan tegak, menjadi

hasil tes dari *vertical jump* untuk mengetahui

Tabel 7. Norma Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai Laki-Laki dan Perempuan

| No. | Kategori | Interval | |
|-----|---------------|-----------|-----------|
| | | Laki-Laki | Perempuan |
| 1 | Sangat Baik | >73 | >50 |
| 2 | Baik | 60 – 72 | 39 – 49 |
| 3 | Cukup | 50 – 59 | 31 – 38 |
| 4 | Rendah | 39 – 49 | 23 – 30 |
| 5 | Sangat Rendah | < 39 | < 23 |

(Sumber: Riyanto, 2022)

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata yang ada tentang kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill* spartan *raing team* Cirebon. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2003, pp.235-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Presentase yang dicari

F = frekuensi

N = Jumlah responden

Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2007, p.221).

satuan ukuran pengganti ini dengan menggunakan T skor sebagai berikut:

$$T \text{ Skor} = 50 + \left(\frac{x - \bar{x}}{SD} \right) \cdot 10$$

Hasil T skor menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi. Untuk mengetahui batas nilai T skor tiap masing-masing kategori yaitu menggunakan skor baku (T skor) dengan penilaian 5 kategori. Menurut Saifuddin Azwar (2001, p.163) penilaian dengan 5 kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik

| No. | Rentang Norma | Kategori |
|-----|--------------------------------|---------------|
| 1 | $M + 1,5 S < X$ | Sangat Tinggi |
| 2 | $M + 0,5 S < X$ | Tinggi |
| 3 | $M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$ | Sedang |
| 4 | $M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$ | Rendah |
| 5 | $X \leq M - 1,5 S$ | Sangat Rendah |

Keterangan :

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : standar deviasi

(Sumber: Saifuddin Azwar, 2001 p. 163)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Sampel Penelitian

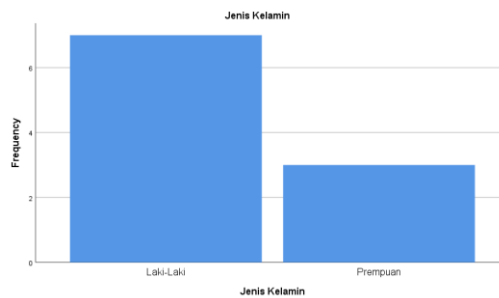
Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui kondisi fisik atlet balap sepeda *Downhill Spartan Racing Team* Cirebon. Jadwal penelitian dilaksanakan selama tiga hari, terhitung dari tanggal 26 Maret sampai dengan 28 Maret 2024 pada pukul 16.00 sampai dengan selesai. Tempat dilaksanakannya penelitian ini di *basecamp Spartan Racing Team* yang beralamat di Jl. Wijaya, Gendeng, Gondokusuman 4, No 719, RT 72 RW 18, Baciro, Yogyakarta. Popualasi dalam penelitian merupakan atlet *Spartan Racing Team*, proses pengambilan sampel penelitian menggunakan metode *purposive sampling*. Sebanyak 10 atlet *Spartan Racing Team* telah memenuhi syarat dan menjadi sampel dalam penelitian ini. Karakteristik sampel penelitian berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Sampel Penelitian

| No | Jenis Kelamin | Jumlah | Presentase (%) |
|-------|---------------|--------|----------------|
| 1. | Laki-Laki | 7 | 70% |
| 2. | Perempuan | 3 | 30% |
| Total | | 10 | 100% |

Presentase sampel penelitian berdasarkan tabel 9 yaitu sebanyak tujuh sampel penelitian berjenis kelamin laki-laki dan tiga sampel penelitian berjenis kelamin perempuan. Dalam bentuk diagram batang disajikan sebagai berikut:

Gambar 19. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Sampel Penelitian



2. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

Tes kekuatan dilakukan dengan menggunakan tes *Push Up*. Tes daya ledak otot *Push Up* menggunakan kategorisasi Sangat Baik, Baik, Cukup, Sedang, dan Kurang. Hasil analisis data tes kekuatan atlet laki-laki *Spartan Racing Team* menunjukkan nilai maksimum sebesar 66, nilai minimum sebesar 37, *mean* 51,14, *standart deviasi* 11,51. Hasil uji statistik deskriptif disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Kekuatan Laki-Laki

| Statistics | | |
|--------------------|---------|---------|
| Kekuatan Laki-Laki | | |
| N | Valid | 7 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 51.14 |
| Median | | 53.00 |
| Std. Deviation | | 11.510 |
| Variance | | 132.476 |
| Range | | 29 |
| Minimum | | 37 |
| Maximum | | 66 |

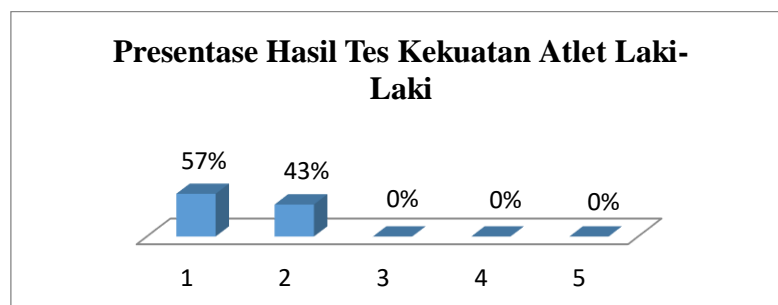
Hasil uji statistik deskriptif diatas, selanjutnya dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 11. Norma Penilaian Hasil Tes Kekuatan Atlet Laki-Laki

| No | Kategori | Norma | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------|-------------|---------|-----------|----------------|
| 1 | Sangat Baik | >46 | 4 | 57 |
| 2 | Baik | 36 – 46 | 3 | 43 |
| 3 | Cukup | 26 – 35 | 0 | 0 |
| 4 | Sedang | 16 – 25 | 0 | 0 |
| 5 | Kurang | < 16 | 0 | 0 |
| Jumlah | | | 7 | 100 |

Berdasarkan tabel 11 dapat dijelaskan bahwa dari 7 orang atlet laki-laki sebanyak 4 orang atlet (57%) berada pada kategori Sangat Baik, 3 orang atlet (43%) pada kategori Baik, 0 orang atlet (0%) pada kategori Cukup, 0 orang atlet (0%) pada kategori Sedang, dan 0 orang atlet (0%) pada kategori Kurang. Hasil pengkategorian hasil tes kekuatan menunjukkan bahwa frekuensi kekuatan terbanyak pada atlet laki-laki *Spartan Racing Team* berada pada kategori “Sangat Baik”. Kategori kekuatan atlet laki-laki *Spartan Racing Team* disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:

Gambar 20. Diagram Batang Tes Kekuatan Atlet Laki-Laki



Hasil analisis data tes kekuatan atlet perempuan *Spartan Racing Team* menunjukkan nilai maksimum sebesar 53, nilai minimum sebesar 45,

mean 48,33, standart deviasi 4,16. Hasil uji statistik deskriptif disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Kekuatan Perempuan

| Statistics | | |
|--------------------|---------|--------|
| Kekuatan Perempuan | | |
| N | Valid | 3 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 48.33 |
| Median | | 47.00 |
| Std. Deviation | | 4.163 |
| Variance | | 17.333 |
| Range | | 8 |
| Minimum | | 45 |
| Maximum | | 53 |

Hasil uji statistik deskriptif diatas, selanjutnya dikategorikan dalam tabel berikut ini:

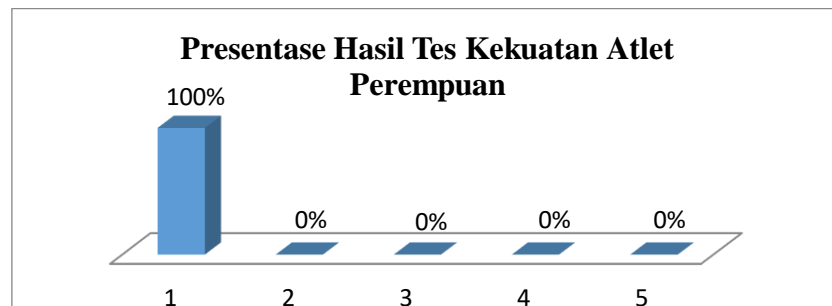
Tabel 13. Norma Penilaian Hasil Tes Kekuatan Atlet Perempuan

| No | Kategori | Norma | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------|-------------|---------|-----------|----------------|
| 1 | Sangat Baik | >35 | 3 | 100 |
| 2 | Baik | 35 – 25 | 0 | 0 |
| 3 | Cukup | 15 – 24 | 0 | 0 |
| 4 | Sedang | 5 – 14 | 0 | 0 |
| 5 | Kurang | < 5 | 0 | 0 |
| Jumlah | | | 3 | 100 |

Berdasarkan tabel 13 dapat dijelaskan bahwa dari 3 orang atlet perempuan sebanyak 3 orang atlet (100%) berada pada kategori Sangat Baik, 0 orang atlet (0%) pada kategori Baik, 0 orang atlet (0%) pada kategori Cukup, 0 orang atlet (0%) pada kategori Sedang, dan 0 orang atlet (0%) pada kategori Kurang. Hasil pengkategorian hasil tes kekuatan menunjukkan bahwa frekuensi kekuatan terbanyak pada atlet Perempuan *Spartan Racing Team* berada pada kategori “Sangat Baik”. Kategori kekuatan atlet

perempuan *Spartan Racing Team* disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:

Gambar 21. Diagram Batang Tes Kekuatan Atlet Perempuan



3. Hasil Tes Daya Tahan Tubuh

Tes daya tahan tubuh dilakukan dengan menggunakan tes VO_2 max *Balke Test*. Tes daya tahan tubuh VO_2 max *Balke Test* menggunakan kategorisasi Sangat Baik, Baik, Cukup, Sedang, dan Kurang. Hasil analisis data tes daya tahan tubuh atlet laki-laki *Spartan Racing Team* menunjukkan nilai maksimum sebesar 50,56, nilai minimum sebesar 43,37, *mean* 46,55, *standart deviasi* 2,92. Hasil uji statistik deskriptif disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Daya Tahan Tubuh Laki-Laki

| Statistics | | |
|----------------------------|---------|---------|
| Daya Tahan Tubuh Laki-Laki | | |
| N | Valid | 7 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 46.5500 |
| Median | | 46.6600 |
| Std. Deviation | | 2.92375 |
| Variance | | 8.548 |
| Range | | 7.19 |
| Minimum | | 43.37 |
| Maximum | | 50.56 |

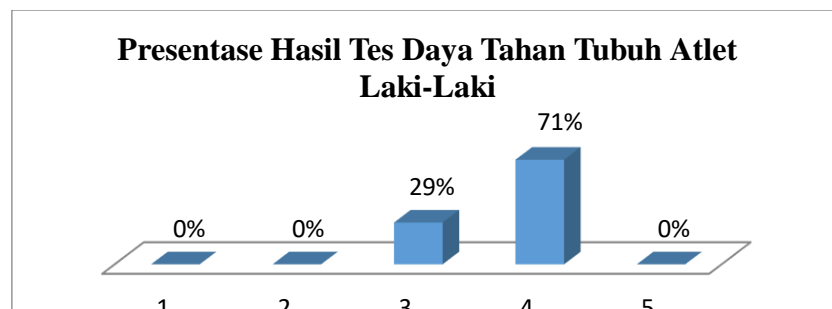
Hasil uji statistik deskriptif diatas, selanjutnya dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 15. Norma Penilaian Hasil Tes Daya Tahan Tubuh Atlet Laki-Laki

| No. | Kategori | Norma | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------|-------------|---------------|-----------|----------------|
| 1 | Sangat Baik | > 61.00 | 0 | 0 |
| 2 | Baik | 60.90 – 55.10 | 0 | 0 |
| 3 | Cukup | 55.00 – 49.20 | 2 | 29 |
| 4 | Sedang | 49.10 – 43.30 | 5 | 71 |
| 5 | Kurang | < 43.20 | 0 | 0 |
| Jumlah | | | 7 | 100 |

Berdasarkan tabel 15 dapat dijelaskan bahwa dari 7 orang atlet laki-laki sebanyak 0 orang atlet (0%) berada pada kategori Sangat Baik, 0 orang atlet (0%) pada kategori Baik, 2 orang atlet (29%) pada kategori Cukup, 5 orang atlet (71%) pada kategori Sedang, dan 0 orang atlet (0%) pada kategori Kurang. Hasil pengkategorian hasil tes daya tahan tubuh menunjukkan bahwa frekuensi daya tahan tubuh terbanyak pada atlet laki-laki *Spartan Racing Team* berada pada kategori “Sedang”. Kategori daya tahan tubuh atlet laki-laki *Spartan Racing Team* disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:

Gambar 22. Diagram Batang Tes Daya Tahan Tubuh Atlet Laki-Laki



Hasil analisis data tes daya tahan tubuh atlet perempuan *Spartan Racing Team* menunjukkan nilai maksimum sebesar 42,19, nilai minimum sebesar 32,90, *mean* 38,86, *standart deviasi* 5,17. Hasil uji statistik deskriptif disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Daya Tahan Tubuh Perempuan

| Statistics | | |
|----------------------------|---------|---------|
| Daya Tahan Tubuh Perempuan | | |
| N | Valid | 3 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 38.8633 |
| Median | | 41.5000 |
| Std. Deviation | | 5.17591 |
| Variance | | 26.790 |
| Range | | 9.29 |
| Minimum | | 32.90 |
| Maximum | | 42.19 |

Hasil uji statistik deskriptif diatas, selanjutnya dikategorikan dalam tabel berikut ini:

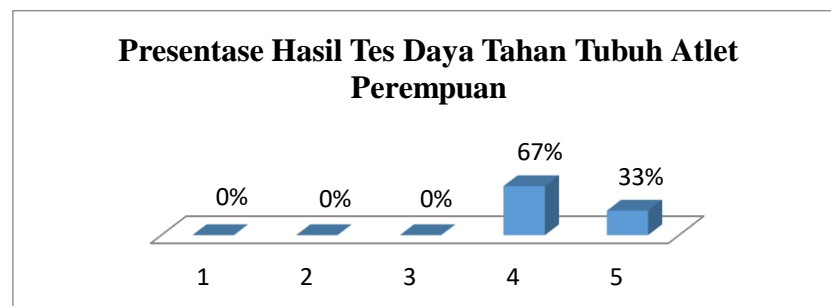
Tabel 17. Norma Penilaian Hasil Tes Daya Tahan Tubuh Atlet Perempuan

| No. | Kategori | Norma | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------|---------------|---------------|-----------|----------------|
| 1 | Baik Sekali | > 54.30 | 0 | 0 |
| 2 | Baik | 54.20 – 49.30 | 0 | 0 |
| 3 | Sedang | 49.20 – 44.20 | 0 | 0 |
| 4 | Kurang | 44.10 – 39.20 | 2 | 67 |
| 5 | Kurang Sekali | < 39.10 | 1 | 33 |
| Jumlah | | | 3 | 100 |

Berdasarkan tabel 17 dapat dijelaskan bahwa dari 3 orang atlet perempuan sebanyak 0 orang atlet (0%) berada pada kategori Sangat Baik, 0 orang atlet (0%) pada kategori Baik, 0 orang atlet (0%) pada kategori Cukup, 2 orang atlet (67%) pada kategori Sedang, dan 1 orang atlet (33%)

pada kategori Kurang. Hasil pengkategorian hasil tes daya tahan tubuh menunjukkan bahwa frekuensi daya tahan tubuh terbanyak pada atlet perempuan *Spartan Racing Team* berada pada kategori “Sedang”. Kategori daya tahan tubuh atlet perempuan *Spartan Racing Team* disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:

Gambar 23. Diagram Batang Tes Daya Tahan Tubuh Atlet Perempuan



4. Hasil Tes Kecepatan

Tes kecepatan dilakukan dengan menggunakan lari jarak 30 meter yang selanjutnya dihitung waktu tempuh ketika mencapai garis *finish*. Tes kecepatan lari 30 meter menggunakan kategorisasi Sangat Baik, Baik, Cukup, Sedang, dan Kurang. Hasil analisis data tes kecepatan atlet laki-laki *Spartan Racing Team* menunjukkan nilai maksimum sebesar 5,33, nilai minimum sebesar 4,49, *mean* 4,79, *standart deviasi* 0,30. Hasil uji statistik deskriptif disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 18. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Kecepatan Laki-Laki

| Statistics | | |
|---------------------|---------|--------|
| Kecepatan Laki-Laki | | |
| N | Valid | 7 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 4.7986 |
| Median | | 4.6700 |
| Std. Deviation | | .30851 |
| Variance | | .095 |
| Range | | .84 |
| Minimum | | 4.49 |
| Maximum | | 5.33 |

Hasil uji statistik deskriptif diatas, selanjutnya dikategorikan dalam tabel berikut ini:

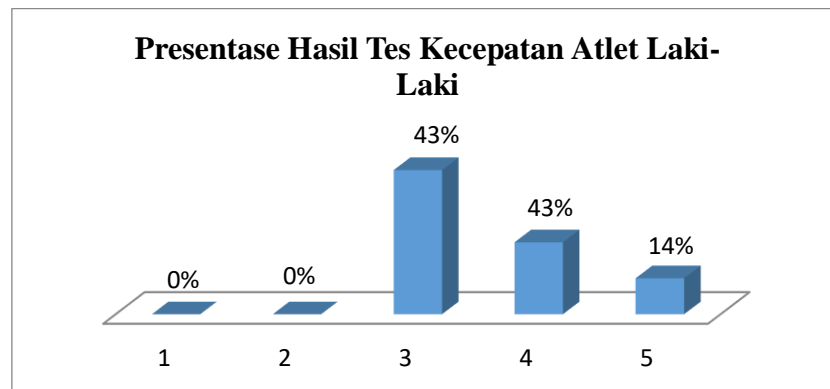
Tabel 19. Norma Penilaian Hasil Tes Kecepatan Laki-Laki

| No | Kategori | Norma | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------|-------------|-------------|-----------|----------------|
| 1 | Sangat Baik | 3,58 - 3,91 | 0 | 0 |
| 2 | Baik | 3,92 - 4,34 | 0 | 0 |
| 3 | Cukup | 4,35 - 4,72 | 4 | 57 |
| 4 | Sedang | 4,73 - 5,11 | 2 | 29 |
| 5 | Kurang | 5,12 - 5,50 | 1 | 14 |
| Jumlah | | | 7 | 100 |

Berdasarkan tabel 19 dapat dijelaskan bahwa dari 7 orang atlet laki-laki sebanyak 0 orang atlet (0%) berada pada kategori Sangat Baik, 0 orang atlet (0%) pada kategori Baik, 4 orang atlet (57%) pada kategori Cukup, 2 orang atlet (29%) pada kategori Sedang, dan 1 orang atlet (14%) pada kategori Kurang. Hasil pengkategorian hasil tes kecepatan menunjukkan bahwa frekuensi kecepatan terbanyak pada atlet laki-laki *Spartan Racing Team* berada pada kategori “Cukup”.

Kategori kecepatan atlet laki-laki *Spartan Racing Team* disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:

Gambar 24. Diagram Batang Tes Kecepatan Atlet Laki-Laki



Hasil analisis data tes kecepatan atlet perempuan *Spartan Racing Team* menunjukkan nilai maksimum sebesar 6,54, nilai minimum sebesar 6,32, mean 6,40, standart deviasi 0,11. Hasil uji statistik deskriptif disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 20. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Kecepatan Perempuan

| Statistics | | |
|---------------------|---------|--------|
| Kecepatan Perempuan | | |
| N | Valid | 3 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 6.4033 |
| Median | | 6.3500 |
| Std. Deviation | | .11930 |
| Variance | | .014 |
| Range | | .22 |
| Minimum | | 6.32 |
| Maximum | | 6.54 |

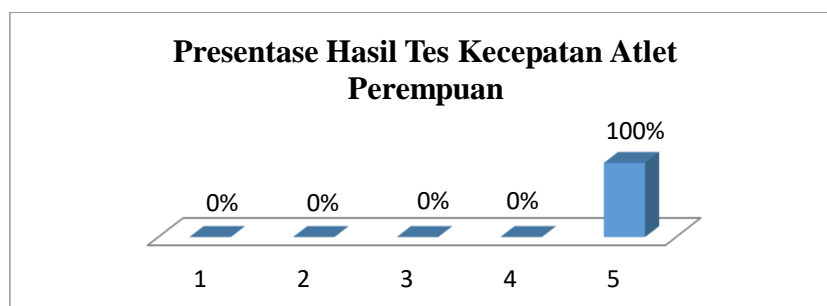
Hasil uji statistik deskriptif diatas, selanjutnya dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 21. Norma Penilaian Hasil Tes Kecepatan Perempuan

| No | Kategori | Norma | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------|-------------|-------------|-----------|----------------|
| 1 | Sangat Baik | 4,06 - 4,50 | 0 | 0 |
| 2 | Baik | 4,51- 4,96 | 0 | 0 |
| 3 | Cukup | 4,97- 5,40 | 0 | 0 |
| 4 | Sedang | 5,41 - 5,86 | 0 | 0 |
| 5 | Kurang | 5,87 - 6,03 | 3 | 100 |
| Jumlah | | | 3 | 100 |

Berdasarkan tabel 21 dapat dijelaskan bahwa dari 3 orang atlet perempuan sebanyak 0 orang atlet (0%) berada pada kategori Sangat Baik, 0 orang atlet (0%) pada kategori Baik, 0 orang atlet (0%) pada kategori Cukup, 0 orang atlet (0%) pada kategori Sedang, dan 3 orang atlet (100%) pada kategori Kurang. Hasil pengkategorian hasil tes kecepatan menunjukkan bahwa frekuensi kecepatan terbanyak pada atlet perempuan *Spartan Racing Team* berada pada kategori “Kurang”. Kategori kecepatan atlet perempuan *Spartan Racing Team* disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:

Gambar 25. Diagram Batang Tes Kecepatan Atlet Perempuan



5. Hasil Tes Kelincahan

Tes kelincahan dilakukan dengan menggunakan tes *Illinois Agility Run Test*. Tes kecepatan *Illinois Agility Run Test* menggunakan kategorisasi Sangat Baik, Baik, Cukup, Sedang, dan Kurang. Hasil analisis data tes kelincahan atlet laki-laki *Spartan Racing Team* menunjukkan nilai maksimum sebesar 18,72, nilai minimum sebesar 17,02, *mean* 17,58, *standart deviasi* 0,57. Hasil uji statistik deskriptif disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 22. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Kelincahan Laki-Laki

| Statistics | | |
|----------------------|---------|---------|
| Kelincahan Laki-Laki | | |
| N | Valid | 7 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 17.5800 |
| Median | | 17.4600 |
| Std. Deviation | | .57321 |
| Variance | | .329 |
| Range | | 1.70 |
| Minimum | | 17.02 |
| Maximum | | 18.72 |

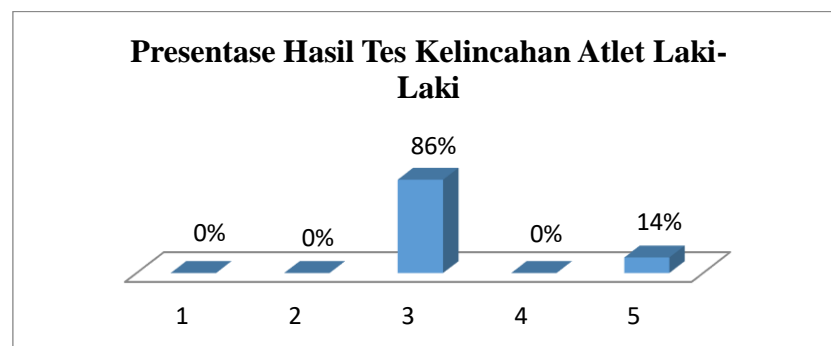
Hasil uji statistik deskriptif diatas, selanjutnya dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 23. Norma Penilaian Hasil Tes Kelincahan Atlet Laki-Laki

| No | Kategori | Norma | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------|-------------|-------------|-----------|----------------|
| 1 | Sangat Baik | < 15,2 | 0 | 0 |
| 2 | Baik | 15,2 – 16,1 | 0 | 0 |
| 3 | Cukup | 16,2 – 18,1 | 6 | 86 |
| 4 | Sedang | 18,2 - 18,3 | 0 | 0 |
| 5 | Kurang | > 18,3 | 1 | 14 |
| Jumlah | | | 7 | 100 |

Berdasarkan tabel 23 dapat dijelaskan bahwa dari 7 orang atlet laki-laki sebanyak 0 orang atlet (0%) berada pada kategori Sangat Baik, 0 orang atlet (0%) pada kategori Baik, 6 orang atlet (86%) pada kategori Cukup, 0 orang atlet (0%) pada kategori Sedang, dan 1 orang atlet (14%) pada kategori Kurang. Hasil pengkategorian hasil tes kelincahan menunjukkan bahwa frekuensi kelincahan terbanyak pada atlet laki-laki *Spartan Racing Team* berada pada kategori “Cukup”. Kategori kelincahan atlet laki-laki *Spartan Racing Team* disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:

Gambar 26. Diagram Batang Tes Kelincahan Atlet Laki-Laki



Hasil analisis data tes kelincahan atlet perempuan *Spartan Racing Team* menunjukkan nilai maksimum sebesar 20,63, nilai minimum sebesar 20,20, *mean* 20,41, *standart deviasi* 0,21. Hasil uji statistik deskriptif disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 24. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Kelincahan Perempuan

| Statistics | | |
|----------------------|---------|---------|
| Kelincahan Perempuan | | |
| N | Valid | 3 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 20.4133 |
| Median | | 20.4100 |
| Std. Deviation | | .21502 |
| Variance | | .046 |
| Range | | .43 |
| Minimum | | 20.20 |
| Maximum | | 20.63 |

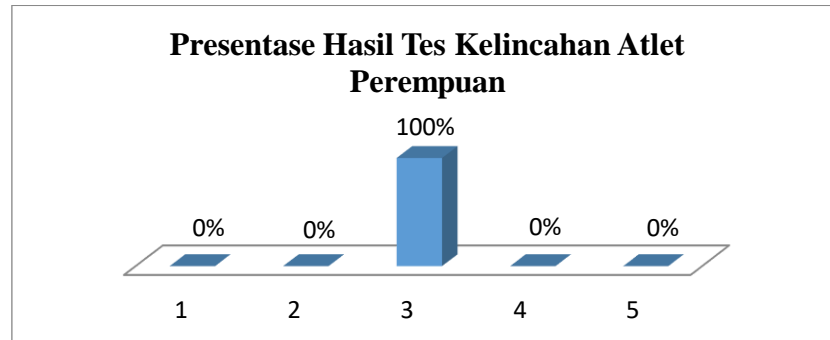
Hasil uji statistik deskriptif diatas, selanjutnya dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 25. Norma Penilaian Hasil Tes Kelincahan Atlet Perempuan

| No | Kategori | Norma | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------|-------------|-------------|-----------|----------------|
| 1 | Sangat Baik | < 17,0 | 0 | 0 |
| 2 | Baik | 17,0 – 17,9 | 0 | 0 |
| 3 | Cukup | 18,0 – 21,7 | 3 | 100 |
| 4 | Sedang | 21,8 – 23,0 | 0 | 0 |
| 5 | Kurang | >23 | 0 | 0 |
| Jumlah | | | 3 | 100 |

Berdasarkan tabel 25 dapat dijelaskan bahwa dari 3 orang atlet perempuan sebanyak 0 orang atlet (0%) berada pada kategori Sangat Baik, 0 orang atlet (0%) pada kategori Baik, 3 orang atlet (100%) pada kategori Cukup, 0 orang atlet (0%) pada kategori Sedang, dan 0 orang atlet (0%) pada kategori Kurang. Hasil pengkategorian hasil tes kelincahan menunjukkan bahwa frekuensi kelincahan terbanyak pada atlet perempuan *Spartan Racing Team* berada pada kategori “Cukup”. Kategori kelincahan atlet perempuan *Spartan Racing Team* disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:

Gambar 27. Diagram Batang Tes Kelincahan Atlet Perempuan



6. Hasil Tes *Power Daya Ledak Otot Tungkai*

Tes daya ledak otot dilakukan dengan menggunakan tes *Vertical Jump*. Tes daya ledak otot *vertical jump* menggunakan kategorisasi Sangat Baik, Baik, Cukup, Sedang, dan Kurang. Hasil analisis data tes daya ledak otot atlet laki-laki *Spartan Racing Team* menunjukkan nilai maksimum sebesar 66, nilai minimum sebesar 32, *mean* 51,57, *standart deviasi* 13,75. Hasil uji statistik deskriptif disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 26. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Daya Ledak Otot Laki-Laki

| Statistics | | |
|---------------------------|---------|---------|
| Daya Ledak Otot Laki-Laki | | |
| N | Valid | 7 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 51.57 |
| Median | | 60.00 |
| Std. Deviation | | 13.758 |
| Variance | | 189.286 |
| Range | | 34 |
| Minimum | | 32 |
| Maximum | | 66 |

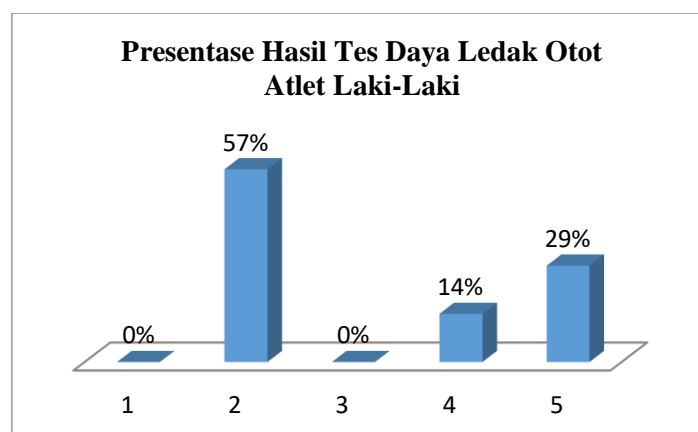
Hasil uji statistik deskriptif diatas, selanjutnya dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 27. Norma Penilaian Hasil Tes Daya Ledak Otot Atlet Laki-Laki

| No | Kategori | Norma | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------|---------------|---------|-----------|----------------|
| 1 | Sangat Baik | >73 | 0 | 0 |
| 2 | Baik | 60 – 72 | 4 | 57 |
| 3 | Cukup | 50 – 59 | 0 | 0 |
| 4 | Rendah | 39 – 49 | 1 | 14 |
| 5 | Sangat Rendah | < 39 | 2 | 29 |
| Jumlah | | | 7 | 100 |

Berdasarkan tabel 27 dapat dijelaskan bahwa dari 7 orang atlet laki-laki sebanyak 0 orang atlet (0%) berada pada kategori Sangat Baik, 4 orang atlet (57%) pada kategori Baik, 0 orang atlet (0%) pada kategori Cukup, 1 orang atlet (14%) pada kategori Rendah, 2 orang atlet (29%) pada kategori Sangat Rendah. Hasil pengkategorian hasil tes daya ledak otot menunjukkan bahwa frekuensi daya ledak otot terbanyak pada atlet laki-laki *Spartan Racing Team* berada pada kategori “Baik”. Kategori daya ledak otot atlet laki-laki *Spartan Racing Team* disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:

Gambar 28. Diagram Batang Tes Daya Ledak Otot Atlet Laki-Laki



Hasil analisis data tes daya ledak otot atlet perempuan *Spartan Racing Team* menunjukkan nilai maksimum sebesar 69, nilai minimum sebesar 38, *mean* 48,33, *standart deviasi* 17,90. Hasil uji statistik deskriptif disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 28. Hasil Uji Statistik Deskriptif Tes Daya Ledak Otot Perempuan

| Statistics | | |
|---------------------------|---------|---------|
| Daya Ledak Otot Perempuan | | |
| N | Valid | 3 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 48.33 |
| Median | | 38.00 |
| Std. Deviation | | 17.898 |
| Variance | | 320.333 |
| Range | | 31 |
| Minimum | | 38 |
| Maximum | | 69 |

Hasil uji statistik deskriptif diatas, selanjutnya dikategorikan dalam tabel berikut ini:

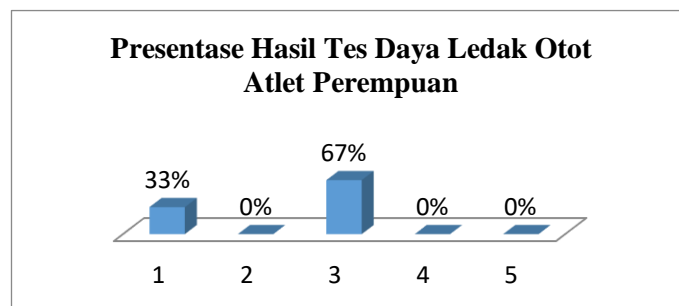
Tabel 29. Norma Penilaian Hasil Tes Daya Ledak Otot Atlet Perempuan

| No | Kategori | Norma | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------|---------------|---------|-----------|----------------|
| 1 | Sangat Baik | >50 | 1 | 33 |
| 2 | Baik | 39 – 49 | 0 | 0 |
| 3 | Cukup | 31 – 38 | 2 | 67 |
| 4 | Rendah | 23 – 30 | 0 | 0 |
| 5 | Sangat Rendah | < 23 | 0 | 0 |
| Jumlah | | | 3 | 100 |

Berdasarkan tabel 29 dapat dijelaskan bahwa dari 3 orang atlet laki-laki sebanyak 1 orang atlet (33%) berada pada kategori Sangat Baik, 0 orang atlet (0%) pada kategori Baik, 2 orang atlet (67%) pada kategori Cukup, 0 orang atlet (0%) pada kategori Rendah, 0 orang atlet (0%) pada kategori

Sangat Rendah. Hasil pengkategorian hasil tes daya ledak otot menunjukkan bahwa frekuensi daya ledak otot terbanyak pada atlet perempuan *Spartan Racing Team* berada pada kategori “Cukup”. Hasil pengkategorian hasil tes daya ledak otot menunjukkan bahwa frekuensi daya ledak otot terbanyak pada atlet perempuan *Spartan Racing Team* berada pada kategori “Cukup”. Kategori daya ledak otot atlet perempuan *Spartan Racing Team* disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:

Gambar 29. Diagram Batang Tes Daya Ledak Otot Atlet Perempuan



7. Profil Kondisi Fisik Berdasarkan T Score Ditinjau dari *Team*

Deskripsi data hasil penelitian kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon sebagai berikut:

Tabel 30. Data Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda *Downhill Spartan Racing Team* Cirebon

| No | Kekuatan | | Daya Tahan Tubuh | | Kecepatan | | Kelincahan | | Daya Ledak Otot | | Jumlah T Score |
|-----|----------|-------|------------------|-------|-----------|-------|------------|-------|-----------------|-------|----------------|
| | S | T | S | T | S | T | S | T | S | T | |
| 1. | 37 | 36.28 | 43.45 | 48.43 | 5.33 | 50.61 | 18.72 | 52 | 38 | 41.09 | 228.41 |
| 2. | 66 | 66.19 | 46.66 | 54.79 | 4.67 | 42.53 | 17.5 | 43.59 | 66 | 60.89 | 267.99 |
| 3. | 40 | 39.38 | 44.71 | 50.92 | 5.1 | 47.8 | 17.15 | 41.17 | 42 | 43.92 | 223.19 |
| 4. | 43 | 42.47 | 43.37 | 48.27 | 4.54 | 40.94 | 17.88 | 46.21 | 62 | 58.06 | 235.95 |
| 5. | 53 | 52.78 | 47.12 | 55.7 | 4.8 | 44.12 | 17.33 | 42.41 | 32 | 36.84 | 231.85 |
| 6. | 55 | 54.85 | 49.98 | 61.37 | 4.49 | 40.33 | 17.02 | 40.28 | 61 | 57.36 | 254.19 |
| 7. | 47 | 46.6 | 32.90 | 27.51 | 6.35 | 63.1 | 20.2 | 62.21 | 38 | 41.09 | 240.51 |
| 8. | 53 | 52.78 | 41.50 | 44.56 | 6.32 | 62.73 | 20.41 | 63.66 | 69 | 63.02 | 286.75 |
| 9. | 45 | 44.53 | 42.19 | 45.93 | 6.54 | 65.42 | 20.63 | 65.17 | 38 | 41.09 | 262.14 |
| 10. | 64 | 64.13 | 50.56 | 62.52 | 4.66 | 42.41 | 17.46 | 43.31 | 60 | 56.65 | 269.02 |

Distribusi frekuensi data hasil penelitian kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon berdasarkan *T Score* sebagai berikut:

Tabel 31. Hasil Uji Statistik Deskriptif Profil Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda *Downhill Spartan Racing Team* Cirebon Berdasarkan *T Score*

| Statistics | | |
|-----------------------------|---------|----------|
| Statistik Deskriptif TScore | | |
| N | Valid | 10 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 250.0000 |
| Median | | 247.3500 |
| Std. Deviation | | 21.08893 |
| Variance | | 444.743 |
| Range | | 63.56 |
| Minimum | | 223.19 |
| Maximum | | 286.75 |

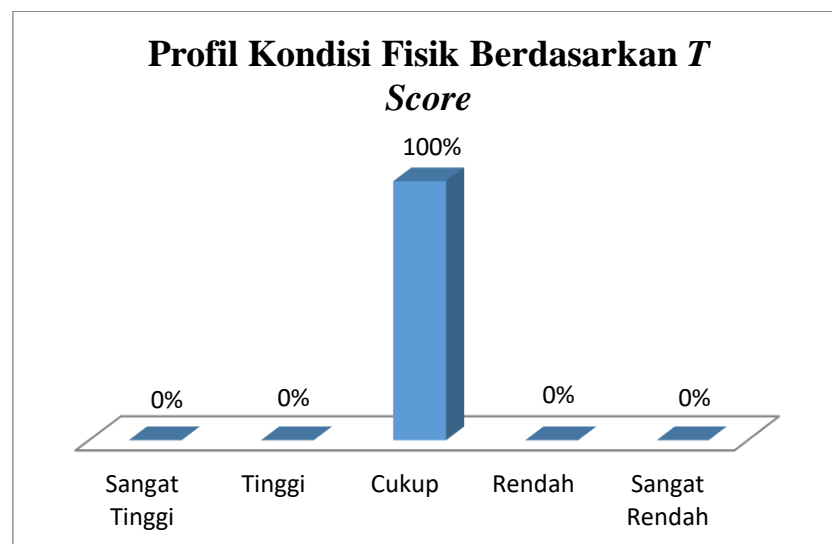
Hasil uji statistik deskriptif diatas, selanjutnya dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 32. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik Profil Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda *Downhill Spartan Racing Team* Cirebon Berdasarkan *T Score*

| Norma | Kategori | Frekuensi | Presentase % |
|----------------------------|---------------|-----------|--------------|
| $X \geq 621.025$ | Sangat Tinggi | 0 | 0 |
| $373.675 \leq X < 621.025$ | Tinggi | 0 | 0 |
| $126.325 \leq X < 373.675$ | Cukup | 10 | 100 |
| $121.025 \leq X < 126.325$ | Rendah | 0 | 0 |
| $X \leq -121.025$ | Sangat Rendah | 0 | 0 |
| <i>Jumlah</i> | | 10 | 100 |

Berdasarkan tabel 32 dapat dijelaskan bahwa dari 10 orang atlet yang telah mengikuti tes sebanyak 0 orang atlet (0%) berada pada kategori Sangat Baik, 0 orang atlet (0%) pada kategori Baik, 10 orang atlet (100%) pada kategori Cukup, 0 orang atlet (0%) pada kategori Sedang, dan 0 orang atlet (0%) pada kategori Kurang. Hasil pengkategorian profil kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* berdasarkan *T Score* berada pada kategori “Cukup”. Profil kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* berdasarkan *T Score* disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:

Gambar 30. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Profil Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda *Downhill Spartan Racing Team* Cirebon Berdasarkan *T Score*



8. Profil Kondisi Fisik Berdasarkan T Score Ditinjau dari Jenis Kelamin

a. Laki-Laki

Deskripsi data hasil penelitian kondisi fisik atlet laki-laki tim balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon sebagai berikut:

Tabel 33. Data Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet Laki-Laki Tim Balap Sepeda *Downhill Spartan Racing Team* Cirebon

| No | Kekuatan | | Daya Tahan Tubuh | | Kecepatan | | Kelincahan | | Daya Ledak Otot | | Jumlah T Score |
|----|----------|-------|------------------|-------|-----------|-------|------------|-------|-----------------|-------|----------------|
| | S | T | S | T | S | T | S | T | S | T | |
| 1. | 37 | 36.28 | 43.45 | 48.43 | 5.33 | 50.61 | 18.72 | 52 | 38 | 41.09 | 228.41 |
| 2. | 66 | 66.19 | 46.66 | 54.79 | 4.67 | 42.53 | 17.5 | 43.59 | 66 | 60.89 | 267.99 |
| 3. | 40 | 39.38 | 44.71 | 50.92 | 5.1 | 47.8 | 17.15 | 41.17 | 42 | 43.92 | 223.19 |
| 4. | 43 | 42.47 | 43.37 | 48.27 | 4.54 | 40.94 | 17.88 | 46.21 | 62 | 58.06 | 235.95 |
| 5. | 53 | 52.78 | 47.12 | 55.7 | 4.8 | 44.12 | 17.33 | 42.41 | 32 | 36.84 | 231.85 |
| 6. | 55 | 54.85 | 49.98 | 61.37 | 4.49 | 40.33 | 17.02 | 40.28 | 61 | 57.36 | 254.19 |
| 7. | 64 | 64.13 | 50.56 | 62.52 | 4.66 | 42.41 | 17.46 | 43.31 | 60 | 56.65 | 269.02 |

Distribusi frekuensi data hasil penelitian kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon berdasarkan T Score sebagai berikut:

Tabel 34. Hasil Uji Statistik Deskriptif Profil Kondisi Fisik Atlet Laki-Laki Tim Balap Sepeda *Downhill Spartan Racing Team* Cirebon Berdasarkan T Score

| Statistics | | |
|-------------------|---------|----------|
| T Score Laki-Laki | | |
| N | Valid | 7 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 244.3714 |
| Median | | 235.9500 |
| Std. Deviation | | 19.11771 |
| Variance | | 365.487 |
| Range | | 45.83 |
| Minimum | | 223.19 |
| Maximum | | 269.02 |

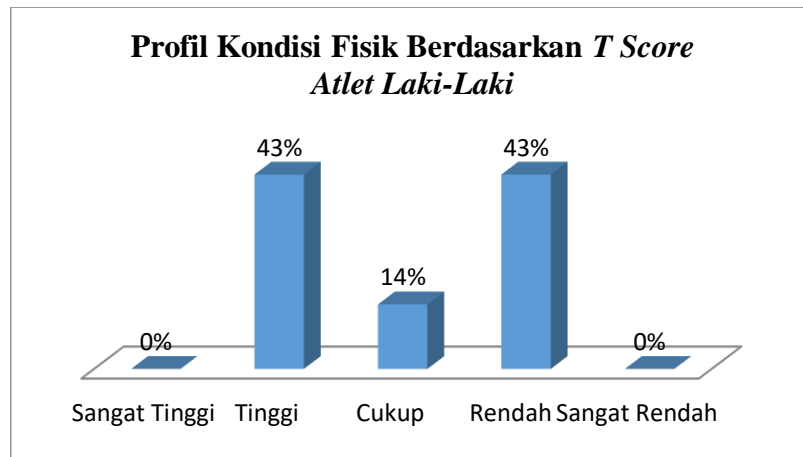
Hasil uji statistik deskriptif diatas, selanjutnya dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 35. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik Profil Kondisi Fisik Atlet Laki-Laki Tim Balap Sepeda *Downhill Spartan Racing Team* Cirebon Berdasarkan *T Score*

| Norma | Kategori | Frekuensi | Presentase % |
|----------------------------|---------------|-----------|--------------|
| $X \geq 273.048$ | Sangat Tinggi | 0 | 0 |
| $253.930 \leq X < 273.048$ | Tinggi | 3 | 43 |
| $234.813 \leq X < 253.930$ | Cukup | 1 | 14 |
| $215.659 \leq X < 234.813$ | Rendah | 3 | 43 |
| $X \leq 215.695$ | Sangat Rendah | 0 | 0 |
| <i>Jumlah</i> | | 7 | 100 |

Berdasarkan tabel 35 dapat dijelaskan bahwa dari 7 orang atlet yang telah mengikuti tes sebanyak 0 orang atlet (0%) berada pada kategori Sangat Baik, 3 orang atlet (43%) pada kategori Baik, 1 orang atlet (14%) pada kategori Cukup, 3 orang atlet (43%) pada kategori Rendah, dan 0 orang atlet (0%) pada kategori Sangat Rendah. Hasil pengkategorian profil kondisi fisik atlet laki-laki tim balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* berdasarkan *T Score* berada pada kategori “Tinggi” dan “Rendah”. Profil kondisi fisik atlet laki-laki tim balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* berdasarkan *T Score* disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:

Gambar 31. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Profil Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda *Downhill Spartan Racing Team* Cirebon Berdasarkan *T Score*



b. Perempuan

Deskripsi data hasil penelitian kondisi fisik atlet perempuan tim balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon sebagai berikut:

Tabel 36. Data Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet Perempuan Tim Balap Sepeda *Downhill Spartan Racing Team* Cirebon

| No | Kekuatan | | Daya Tahan Tubuh | | Kecepatan | | Kelincahan | | Daya Ledak Otot | | Jumlah <i>T Score</i> |
|----|----------|-------|------------------|-------|-----------|-------|------------|-------|-----------------|-------|-----------------------|
| | S | T | S | T | S | T | S | T | S | T | |
| 1. | 47 | 46.6 | 32.90 | 27.51 | 6.35 | 63.1 | 20.2 | 62.21 | 38 | 41.09 | 240.51 |
| 2. | 53 | 52.78 | 41.50 | 44.56 | 6.32 | 62.73 | 20.41 | 63.66 | 69 | 63.02 | 286.75 |
| 3. | 45 | 44.53 | 42.19 | 45.93 | 6.54 | 65.42 | 20.63 | 65.17 | 38 | 41.09 | 262.14 |

Distribusi frekuensi data hasil penelitian kondisi fisik atlet perempuan tim balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon berdasarkan *T Score* sebagai berikut:

Tabel 37. Hasil Uji Statistik Deskriptif Profil Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda *Downhill Spartan Racing Team* Cirebon Berdasarkan *T Score*

| Statistics | | |
|-------------------|---------|----------|
| T Score Perempuan | | |
| N | Valid | 3 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 263.1333 |
| Median | | 262.1400 |
| Std. Deviation | | 23.13600 |
| Variance | | 535.274 |
| Range | | 46.24 |
| Minimum | | 240.51 |
| Maximum | | 286.75 |

Hasil uji statistik deskriptif diatas, selanjutnya dikategorikan dalam tabel berikut ini:

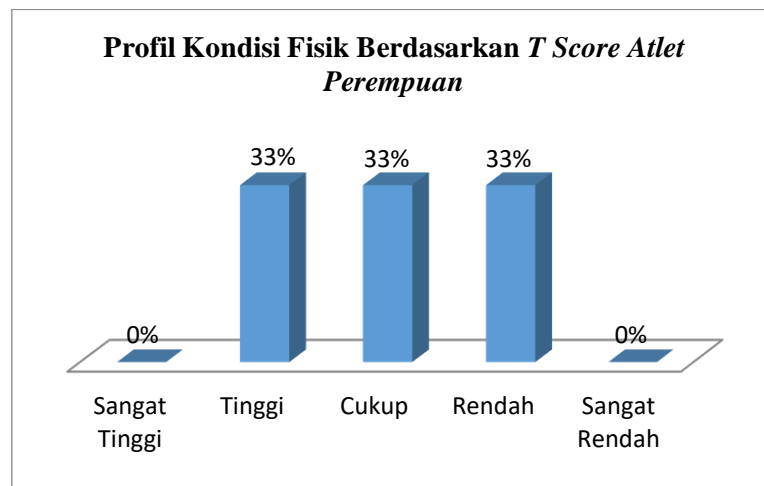
Tabel 38. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik Profil Kondisi Fisik Perempuan Tim Atlet Balap Sepeda *Downhill Spartan Racing Team* Cirebon Berdasarkan *T Score*

| Norma | Kategori | Frekuensi | Presentase % |
|----------------------------|---------------|-----------|--------------|
| $X \geq 297.837$ | Sangat Tinggi | 0 | 0 |
| $274.701 \leq X < 297.837$ | Tinggi | 1 | 33 |
| $251.565 \leq X < 274.701$ | Cukup | 1 | 33 |
| $228.429 \leq X < 251.565$ | Rendah | 1 | 33 |
| $X \leq 228.429$ | Sangat Rendah | 0 | 0 |
| <i>Jumlah</i> | | 3 | 100 |

Berdasarkan tabel 38 dapat dijelaskan bahwa dari 3 orang atlet yang telah mengikuti tes sebanyak 0 orang atlet (0%) berada pada kategori Sangat Baik, 1 orang atlet (33%) pada kategori Baik, 1 orang atlet (33%) pada kategori Cukup, 1 orang atlet (33%) pada kategori Rendah, dan 0 orang atlet (0%) pada kategori Sangat Rendah. Hasil pengkategorian profil kondisi fisik atlet perempuan tim balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* berdasarkan *T Score* berada pada kategori “Tinggi” sampai

dengan “Rendah”. Profil kondisi fisik atlet perempuan tim balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* berdasarkan *T Score* disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:

Gambar 32. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Profil Kondisi Fisik Atlet Perempuan Tim Balap Sepeda *Downhill Spartan Racing Team* Cirebon Berdasarkan *T Score*



B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon. Setelah dilakukan pengumpulan data dan analisis data, didapatkan bahwa kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon belum mendapatkan hasil yang memuaskan bagi seorang atlet.

Kondisi fisik ialah satu kesatuan utuh atas komponen-komponen yang tidak bisa dipisah, baik peningkatan atau pemeliharaan. Kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu ada prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan yang lebih besar sesuai dengan olahraga yang

ditekuni. Tidak adanya salah satu komponen yang mengurangi hasil yang dicapai. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Febriabarus & Hardinoto, (2022) yang menyatakan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Maksud dari pernyataan tersebut merujuk bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik seluruh komponen harus bersama-sama dikembangkan.

Komponen kondisi fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah adalah kecepatan, kelincahan, daya tahan tubuh, daya ledak otot dan kekuatan. Kecepatan merupakan gerak lokomotor dan memiliki gerakan yang bersifat berulang-ulang seperti lari, *shuttle run*, dan lain sebagainya. Dawud & Hariyanto (2020: 224) menjelaskan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan secara berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan posisi tubuh (Alfaridhi & Nurrochmah, 2021). Daya tahan tubuh dalam olahraga sering disebut dengan tingkat kebugaran atau daya tahan paru jantung, daya tahan kardiovaskuler. Menurut Ridwan (2020) daya tahan adalah kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut. Daya Ledak atau power merupakan kekuatan otot untuk mengatasi tahanan beban dalam gerakan atau aktifitas fisik.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melawan tegangan atau beban dalam aktivitas.

Dari hasil tes pengukuran komponen kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon, pada komponen kecepatan didapatkan hasil atlet laki-laki memiliki tingkat kecepatan pada kategori cukup dengan presentase sebesar 57%. Kemudian untuk atlet perempuan, didapatkan hasil tes kecepatan pada kategori kurang dengan presentase sebesar 100%. Tes kecepatan ini menggunakan tes lari 30 meter.

Selanjutnya hasil tes kelincahan dengan menggunakan tes *Illinois Agility Run* dari tujuh atlet laki-laki yang mengikuti tes didapatkan hasil komponen kelincahan pada kategori cukup dengan presentase sebesar 86%. Pada tes atlet perempuan didapatkan hasil komponen kelincahan pada kategori cukup dengan presentase sebesar 100%. Tes komponen daya ledak otot pada atlet laki-laki memperoleh hasil pada kategori baik dengan besaran persentase sebesar 57%, selanjutnya untuk tes daya ledak otot pada atlet perempuan diperoleh hasil pada kategori cukup dengan presentase sebesar 67%.

Pada tes komponen kondisi fisik kekuatan dari tujuh orang atlet laki-laki yang mengikuti tes, diperoleh hasil empat orang atlet memiliki kategori kekuatan sangat baik dengan presentase sebesar 57%. Hasil tersebut memiliki kesamaan pada tes kekuatan yang dilakukan oleh atlet perempuan yang memperoleh hasil kekuatan pada kategori sangat baik dengan presentase sebesar 100%. Selanjutnya pada tes komponen kondisi fisik daya tahan tubuh, atlet laki-laki memperoleh hasil daya tahan tubuh pada kategori sedang dengan

presentase 71%. Sedangkan atlet perempuan memperoleh hasil pada kategori kurang dengan presentase sebesar 67%.

Hasil tes pengukuran lima komponen kondisi fisik diatas dapat disimpulkan bahwasannya kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon masih belum memuaskan. Hal tersebut dibuktikan dari lima tes komponen kondisi fisik atlet laki-laki memperoleh hasil sangat baik pada tes pengukuran kondisi fisik daya ledak otot dan kekuatan. Sementara itu, atlet perempuan memperoleh kategori sangat baik hanya pada tes pengukuran kondisi fisik kekuatan saja.

Penghitungan profil kondisi fisik dengan menggunakan penghitungan *T Score*, didapatkan hasil yang berbeda. Hasil penghitungan secara tim mendapatkan hasil profil kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon pada kategori “Cukup”. Berbeda dengan penghitungan secara tim, penghitungan profil kondisi fisik dengan menggunakan *T Score* ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan hasil yang berbeda. Pada penghitungan atlet laki-laki, didapatkan hasil dari 7 atlet yang mengikuti tes sebanyak 3 orang atlet atau 43% pada kategori tinggi, 1 orang atlet atau 14% pada kategori cukup, dan 3 orang atlet atau 43% pada kategori rendah. Sedangkan pada penghitungan atlet perempuan didapatkan hasil yang merata, dimana dari 3 orang atlet yang mengikuti tes ketiganya memiliki profil kondisi fisik pada kategori tinggi, cukup dan rendah.

Hasil tes pengukuran diatas menjadi jawaban dari identifikasi masalah yang sebelumnya sudah dituliskan. Dimana atlet balap sepeda *downhill*

Spartan Racing Team Cirebon belum maksimal dalam pemenuhan kondisi fisik mereka. Selain itu, tidak adanya program latihan yang secara khusus dibuat untuk memenuhi kebutuhan kondisi fisik atlet menjadi faktor pendukung dari hasil tes pengukuran yang sudah dilakukan.

Fenomena diatas harusnya menjadi perhatian tersendiri oleh pelatih balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon untuk memikirkan kembali program latihan kondisi fisik atletnya. Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam menunjang prestasi atlet. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif.

Dengan memiliki kondisi fisik yang baik mempunyai banyak sekali keuntungan diantaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima, maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam proses menyelesaikan penelitian ini, peneliti telah berusaha semaksimal mungkin. Namun peneliti menyadari bahwasannya proses penelitian mengalami banyak hambatan dan kendala. Adapun keterbatasan yang dialami peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini sebagai berikut:

1. Tidak memperhitungkan masalah mental pada saat pelaksanaan tes.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat pelaksanaan tes.
3. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh sampel penelitian.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah diterangkan dalam bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwasannya profil kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon masih belum memiliki kondisi fisik yang baik. Hal tersebut dibuktikan dari lima tes komponen kondisi fisik atlet laki-laki memperoleh hasil sangat baik pada tes pengukuran kondisi fisik daya ledak otot dan kekuatan, atlet perempuan memperoleh kategori sangat baik hanya pada tes pengukuran kondisi fisik kekuatan saja. Berdasarkan penghitungan profil kondisi fisik dengan menggunakan *T Score*, dihasilkan bahwa profil kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon pada kategori “Cukup” dengan persentase 100%. Selanjutnya penghitungan profil kondisi fisik menggunakan *T Score* ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan hasil yang berbeda antara atlet laki-laki dan perempuan. Hasil penghitungan atlet laki-laki didapatkan sebanyak 3 orang atlet atau 43% pada kategori tinggi dan 3 orang atlet atau 43% pada kategori rendah. Sedangkan hasil penghitungan atlet perempuan didapatkan hasil yang merata, dari 3 orang atlet mendapatkan kategori tinggi, cukup, dan rendah.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas maka implikasi penelitian ini sebagai berikut:

1. Menjadi motivasi bagi atlet balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon untuk meningkatkan kondisi fisik mereka.
2. Menjadi acuan bagi pelatih balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon untuk memperhatikan kondisi fisil para atletnya.

C. Saran

Terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada pihak terkait setelah dilaksanakannya penelitian ini, saran tersebut antara lain:

1. Bagi atlet, diharapkan untuk selalu memperhatikan dan meningkatkan kondisi fisik agar dapat meningkatkan performa mereka dalam dan diluar pertandingan.
2. Bagi pelatih, dapat merancang program latihan fisik secara baik dan sesuai dengan porsi para atlet.
3. Bagi peneliti, selanjutnya agar mengadakan penelitian tentang profil kondisi fisik atlet balap sepeda *downhill Spartan Racing Team* Cirebon lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam Safa, M., WEDA, W., & BUDIMAN, A. (2021). Survey Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal di MAN 4 Kediri (*Doctoral dissertation*, UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alfaridhi, F., & Nurrochmah, S. (2021). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMP. *Sport Science and Health*, 3(2), 66–77.
- Brooks G.A. dan Fahey T.D.; 1985.; *Exercise Physiology*; New York.: Macmillan Publishing Company.; hal: 32 1-325, 330-338
- B., B. H., & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed.). Rajawali Pers.
- Dawud, V. W. G., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224–231.
- Febriabarus, J., & Hardinoto, N. (2022). Korelasi Speed dan Agility Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola GIK FC tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(2), 140–149.
- Hardani, Auliya, H. N., Andriani, H., Fardani, A. R., Ustiawaty, J., Sukmana, J. D., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Vol. 1). CV. Pustaka Ilmu Group.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV.Kesuma.IPTEK Olahraga FIK UNY.
- Hartanto, D. (2014). *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.*
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya
- Ismaryati, 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Khameswara, G.G. 2014. *Bersepeda Gunung*. RIS: Bandung.
- Lestari, Y. E., & Herdyanto, Y. (2021). Analisis Hasil Tes Fisik Atlet Sprint Tc Khusus Jawa Timur Tahun 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 102-113.
- Maladi, B. (2022) *Jenis Sepeda Gunung (MTB) Berdasarkan Rangka Dan Fungsinya, Serta Tips Memilih*. Diakses pada 30 Juni 2024 dari <https://www.76rider.com/stories/jenis-sepeda-gunung-mtb-berdasarkan-rangka-dan-fungsinya-serta-tips-memilih>.
- Nugraha, Y. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Neural Activation Terhadap*


Kekuatan Maksimal Otot Tungkai dan Otot Lengan Atlet Balap Sepeda Downhill. Universitas Pendidikan Indonesia.

- Prima, P., & Kartiko, C. D. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Rahma, A., Claudia, D., Romadhona, N., & Yulianto, F. . (2021). Systematical review: Pengaruh olahraga sepeda terhadap penurunan berat badan pada dewasa muda. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains*, 3(1), 117–123.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72.
- Risky, M. N. (2020). Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Cabang Olahraga Sepak Takraw Kabupaten Bantul. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rodalink. (2022). Mengenal Lebih Dekat Sepeda Gunung *Cross Country*. Diakses pada 30 Juni 2024 dari <https://blog.rodalink.com/id/sepeda-gunung-cross-country/>.
- Sajoto, M. (1988). Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga. *Depdikbud*.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Siti, K. (2018). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Pada Olahraga Futsal Putri Darek Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Penjaskesrek).
- Siyoto, S., & Sodik, A. M. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (1st ed.). Literasi Media Publishing.
- Takwin, & Rohandy. (2015). *Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Sulawesi selatan Ditinjau Dari Prestasi*. Universitas Negeri Makassar.
- Widiastuti, W. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajagrafindo Perkasa.
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan* (E. S. Kriswanto (ed.); 1st ed.). Thema Publishing.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). *Latihan fisik*. Bandung: FPOK-UPI Bandung.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/67/UN34.16/PT.01.04/2024 28 Maret 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **Nama : Spartan Racing Team**
Alamat : Jl. Wijaya Gendeng GK 4 No 719 RT 72 RW 18 BaciroYogyakarta 55225


Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

| | |
|-------------------|--|
| Nama | : Bima Fikri Aldira |
| NIM | : 20602241067 |
| Program Studi | : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1 |
| Tujuan | : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) |
| Judul Tugas Akhir | : Profil Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda Downhill Spartan Racing Team Cirebon |
| Waktu Penelitian | : Selasa - Kamis, 26 - 28 Maret 2024 |

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

1 dari 1 28/03/2024, 13.34

Lampiran 2. Surat Izin Balasan Penelitian



SPARTAN RACING TEAM

BaseCamp : Komplek Griya Mas Matahari Blok D no. 1 Desa Kecamberan Kecamatan Talun,
Kabupaten Cirebon – Jawa Barat 45171, INDONESIA
ig : @spartanracingteam

SURAT KETERANGAN

No. Surat : 12/IV/2024
Perihal : Penelitian
Lampiran : -

Yang Bertanda Tangan dibawah ini :

Nama : Arief Yudhi Susanto
Jabatan : Owner Team
No. Telpn : 08122200473

Menerangkan :

Nama : Bima Fikri Aldira
NIM : 20602241067
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Berdasarkan surat permohonan dari Dekan UNY Nomor : B/67/UN34. 16/PT.01.04/2024 tanggal 28 Maret 2024, yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di Spartan Racing Team Cirebon selama 3 (tiga) hari dari tanggal 12 April s/d 15 April 2024 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Profi Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda Downhill Spartan Racing Team Cirebon"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan selanjutnya.

Cirebon, 16 April 2024

Arief Yudhi Susanto
Owner Team

Lampiran 3. Data Atlet *Spartan Racing Team*.

| BIODATA ATLET SPARTAN RACING TEAM | | | | | | |
|-----------------------------------|----------------------|-----|------|------------|------------|-----------------------------|
| No. | Nama | L/P | Umur | TB (CM) | BB (KG) | TTL |
| 1 | Teuku Satria R | L | 16 | 140 | 43 | Batu, 6 Oktober 2008 |
| 2 | Vino Leo S T | L | 16 | 170 | 60 | Batu, 23 Januari 2008 |
| 3 | Dika Ramadani | L | 16 | 150 | 44 | Pare, 20 Februari 2008 |
| 4 | Austin Jovian W | L | 16 | 167 | 60 | Batu, 16 Februari 2008 |
| 5 | Fajar Abdulrahman | L | 18 | 167 | 49 | Malang, 30 Desember 2006 |
| 6 | Ficco Nurdiansyah | L | 19 | 168 | 57 | Cirebon, 22 Agustus 2005 |
| 7 | Ficce Nur Afni | P | 17 | 155 | 46 | Batu, 4 Februari 2007 |
| 8 | Andhien Rahmadhani | P | 17 | 151 | 45 | Batu, 21 Oktober 2007 |
| 9 | Nilna Murni M | P | 19 | 153 | 65 | Malang, 23 Desember 2005 |
| 10 | Hildan Afosma Katana | L | 18 | 170 | 70 | Bali, 1 Juli 2006 |

Lampiran 4. Hasil Tes Kondisi Fisik Awal

| No | Nama | Umur | Kecepatan | Kelincahan | Daya Ledak Otot | Kekuatan | Daya Tahan Tubuh |
|-----|------|------|-----------|------------|-----------------|----------|------------------|
| 1. | TSR | 16 | 5.33 | 18.72 | 38 | 37 | 43.45 |
| 2. | VLS | 16 | 4.67 | 17.5 | 66 | 66 | 46.66 |
| 3. | DR | 16 | 5.1 | 17.15 | 42 | 40 | 44.71 |
| 4. | AJW | 16 | 4.54 | 17.88 | 62 | 43 | 43.37 |
| 5. | FA | 18 | 4.8 | 17.33 | 32 | 53 | 47.12 |
| 6. | FN | 19 | 4.49 | 17.02 | 61 | 55 | 49.98 |
| 7. | FNA | 17 | 6.35 | 20.2 | 38 | 47 | 32.90 |
| 8. | AR | 17 | 6.32 | 20.41 | 69 | 53 | 41.50 |
| 9. | NMM | 19 | 6.54 | 20.63 | 38 | 45 | 42.19 |
| 10. | HAK | 18 | 4.66 | 17.46 | 60 | 64 | 50.56 |

Lampiran 5. Hasil Olah Data

| No | Kekuatan | | Daya Tahan Tubuh | | Kecepatan | | Kelincahan | | Daya Ledak Otot | |
|-----|----------|-------|------------------|-------|-----------|-------|------------|-------|-----------------|-------|
| | S | T | S | T | S | T | S | T | S | T |
| 1. | 37 | 36.28 | 43.45 | 48.43 | 5.33 | 50.61 | 18.72 | 52 | 38 | 41.09 |
| 2. | 66 | 66.19 | 46.66 | 54.79 | 4.67 | 42.53 | 17.5 | 43.59 | 66 | 60.89 |
| 3. | 40 | 39.38 | 44.71 | 50.92 | 5.1 | 47.8 | 17.15 | 41.17 | 42 | 43.92 |
| 4. | 43 | 42.47 | 43.37 | 48.27 | 4.54 | 40.94 | 17.88 | 46.21 | 62 | 58.06 |
| 5. | 53 | 52.78 | 47.12 | 55.7 | 4.8 | 44.12 | 17.33 | 42.41 | 32 | 36.84 |
| 6. | 55 | 54.85 | 49.98 | 61.37 | 4.49 | 40.33 | 17.02 | 40.28 | 61 | 57.36 |
| 7. | 47 | 46.6 | 32.90 | 27.51 | 6.35 | 63.1 | 20.2 | 62.21 | 38 | 41.09 |
| 8. | 53 | 52.78 | 41.50 | 44.56 | 6.32 | 62.73 | 20.41 | 63.66 | 69 | 63.02 |
| 9. | 45 | 44.53 | 42.19 | 45.93 | 6.54 | 65.42 | 20.63 | 65.17 | 38 | 41.09 |
| 10. | 64 | 64.13 | 50.56 | 62.52 | 4.66 | 42.41 | 17.46 | 43.31 | 60 | 56.65 |

Lampiran 6. *T Score* Profil Kondisi Fisik

| No | Nama | Umur | Kecepatan | Kelincahan | Daya Ledak Otot | Kekuatan | Daya Tahan Tubuh | Jumlah |
|-----|------|------|-----------|------------|-----------------------|----------|------------------------|--------|
| 1. | TSR | 16 | 50.61 | 52 | 41.09 | 36.28 | 48.43 | 228.41 |
| 2. | VLS | 16 | 42.53 | 43.59 | 60.89 | 66.19 | 54.79 | 267.99 |
| 3. | DR | 16 | 47.8 | 41.17 | 43.92 | 39.38 | 50.92 | 223.19 |
| 4. | AJW | 16 | 40.94 | 46.21 | 58.06 | 42.47 | 48.27 | 235.95 |
| 5. | FA | 18 | 44.12 | 42.41 | 36.84 | 52.78 | 55.7 | 231.85 |
| 6. | FN | 19 | 40.33 | 40.28 | 57.36 | 54.85 | 61.37 | 254.19 |
| 7. | FNA | 17 | 63.1 | 62.21 | 41.09 | 46.6 | 27.51 | 240.51 |
| 8. | AR | 17 | 62.73 | 63.66 | 63.02 | 52.78 | 44.56 | 286.75 |
| 9. | NMM | 19 | 65.42 | 65.17 | 41.09 | 44.53 | 45.93 | 262.14 |
| 10. | HAK | 18 | 42.41 | 43.31 | 56.65 | 64.13 | 62.52 | 269.02 |

Lampiran 7. Statistik Deskriptif Profil Kondisi Fisik Kekuatan Otot Lengan

| Kekuatan Otot Lengan | | | | | |
|-----------------------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 36.28 | 1 | 10.0 | 10.0 | 10.0 |
| | 39.38 | 1 | 10.0 | 10.0 | 20.0 |
| | 42.47 | 1 | 10.0 | 10.0 | 30.0 |
| | 44.53 | 1 | 10.0 | 10.0 | 40.0 |
| | 46.60 | 1 | 10.0 | 10.0 | 50.0 |
| | 52.78 | 2 | 20.0 | 20.0 | 70.0 |
| | 54.85 | 1 | 10.0 | 10.0 | 80.0 |
| | 64.13 | 1 | 10.0 | 10.0 | 90.0 |
| | 66.19 | 1 | 10.0 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 10 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 8. Statistik Deskriptif Profil Kondisi Fisik Daya Tahan Tubuh

| Daya Tahan Tubuh | | | | | |
|-------------------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 27.51 | 1 | 10.0 | 10.0 | 10.0 |
| | 44.56 | 1 | 10.0 | 10.0 | 20.0 |
| | 45.93 | 1 | 10.0 | 10.0 | 30.0 |
| | 48.27 | 1 | 10.0 | 10.0 | 40.0 |
| | 48.43 | 1 | 10.0 | 10.0 | 50.0 |
| | 50.92 | 1 | 10.0 | 10.0 | 60.0 |
| | 54.79 | 1 | 10.0 | 10.0 | 70.0 |
| | 55.70 | 1 | 10.0 | 10.0 | 80.0 |
| | 61.37 | 1 | 10.0 | 10.0 | 90.0 |
| | 62.52 | 1 | 10.0 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 10 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 9. Statistik Deskriptif Profil Kondisi Fisik Kecepatan

| Kecepatan | | | | | |
|------------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 40.33 | 1 | 10.0 | 10.0 | 10.0 |
| | 40.94 | 1 | 10.0 | 10.0 | 20.0 |
| | 42.41 | 1 | 10.0 | 10.0 | 30.0 |
| | 42.53 | 1 | 10.0 | 10.0 | 40.0 |
| | 44.12 | 1 | 10.0 | 10.0 | 50.0 |
| | 47.80 | 1 | 10.0 | 10.0 | 60.0 |
| | 50.61 | 1 | 10.0 | 10.0 | 70.0 |
| | 62.73 | 1 | 10.0 | 10.0 | 80.0 |
| | 63.10 | 1 | 10.0 | 10.0 | 90.0 |
| | 65.42 | 1 | 10.0 | 10.0 | 100.0 |
| Total | 10 | 100.0 | 100.0 | | |

Lampiran 10. Statistik Deskriptif Profil Kondisi Fisik Kelincahan

| Kelincahan | | | | | |
|-------------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 40.28 | 1 | 10.0 | 10.0 | 10.0 |
| | 41.17 | 1 | 10.0 | 10.0 | 20.0 |
| | 42.41 | 1 | 10.0 | 10.0 | 30.0 |
| | 43.31 | 1 | 10.0 | 10.0 | 40.0 |
| | 43.59 | 1 | 10.0 | 10.0 | 50.0 |
| | 46.21 | 1 | 10.0 | 10.0 | 60.0 |
| | 52.00 | 1 | 10.0 | 10.0 | 70.0 |
| | 62.21 | 1 | 10.0 | 10.0 | 80.0 |
| | 63.66 | 1 | 10.0 | 10.0 | 90.0 |
| | 65.17 | 1 | 10.0 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 10 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 11. Statistik Deskriptif Profil Kondisi Fisik *Power* Otot Tungkai

| Daya Ledak Otot | | | | | |
|------------------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 36.84 | 1 | 10.0 | 10.0 | 10.0 |
| | 41.09 | 3 | 30.0 | 30.0 | 40.0 |
| | 43.92 | 1 | 10.0 | 10.0 | 50.0 |
| | 56.65 | 1 | 10.0 | 10.0 | 60.0 |
| | 57.36 | 1 | 10.0 | 10.0 | 70.0 |
| | 58.06 | 1 | 10.0 | 10.0 | 80.0 |
| | 60.89 | 1 | 10.0 | 10.0 | 90.0 |
| | 63.02 | 1 | 10.0 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 10 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Pengarahan Pelaksanaan Tes



Pemanasan Sebelum Tes Kondisi Fisik



Tes Kondisi Fisik Kekuatan Otot Lengan



Tes Kondisi Fisik Kekuatan Otot Lengan



Tes Kondisi Fisik Daya Tahan Tubuh



Tes Kondisi Fisik Daya Tahan Tubuh



Tes Kondisi Fisik Kecepatan



Tes Kondisi Fisik Kecepatan



Tes Kondisi Fisik Kelincahan



Tes Kondisi Fisik Kelincahan



Tes Kondisi Fisik *Power* Otot Tungkai



Tes Kondisi Fisik *Power* Otot Tungkai



Foto Bersama Atlet *Spartan Racing Team*