

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK SISWA KELAS X KELAS KHUSUS
OLAHRAGA SMA NEGERI 1 SEYEGAN TAHUN AJARAN 2022/2023**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Persyaratan Studi S1 Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Disusun Oleh:

Ayriyal Dimas Saputra

19601241076

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK SISWA KELAS X KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMA NEGERI 1 SEYEGAN TAHUN AJARAN 2022/2023

Oleh:
Ayriyal Dimas Saputra
NIM. 19601241076

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa kelas X KKO SMA Negeri 1 Seyegan. Kondisi Fisik dalam penelitian adalah kekuatan (*strength*), daya tahan, kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelentukan (*flexibility*), dan kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*Coordination*), akurasi (*Accuration*), dan reaksi (*Reaction*).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan survei dengan pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 36 siswa, diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrument dalam penelitian ini yaitu kekuatan otot lengan (*push up*), kekuatan otot kaki (*leg dynamometer*), daya tahan (*MFT*), kecepatan (*sprint 30 m*), daya ledak (*standing board jump*), kelentukan (*sit & reach*), kelincahan (*illinois aggility test*), keseimbangan (*stork stand*), koordinasi dan akurasi (tes koordinasi mata, tangan, dan kaki), dan reaksi (*hand touch reaction*). Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kondisi fisik peserta didik KKO SMA Negeri 1 Seyegan berada pada kategori **“sangat baik”** sebesar 0% (0 siswa), **“baik”** sebesar 8% (3 siswa), **“cukup”** sebesar 67% (24 siswa), **“kurang”** sebesar 25% (9 siswa), dan **“sangat kurang”** sebesar 0% (0 siswa).

Kata kunci: kondisi fisik, kelas khusus olahraga

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ayriyal Dimas Saputra

NIM : 19601241076

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Survei Tingkat Kondisi Fisik Siswa Kelas X Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

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

Yogyakarta, 1 Juli 2023
Yang menyatakan,



Ayriyal Dimas Saputra
NIM. 19601241078

LEMBAR PERSETUJUAN
Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK SISWA KELAS X KELAS KHUSUS
OLAHRAGA SMA NEGERI 1 SEYEGAN TAHUN AJARAN 2022/2023**

Disusun Oleh:

Ayriyal Dimas Saputra

NIM. 19601241076

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 3 Juli 2023

Mengetahui
Ketua Departemen POR

Disetujui
Dosen Pembimbing


Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002


Fathan Nurcahyo, S.pd.Jas, M.Or
NIP. 198207112008121003

HALAMAN PENGESAHAN




Tugas Akhir Skripsi

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK SISWA KELAS X KELAS KHUSUS
OLAHRAGA SMA NEGERI 1 SEYEGAN TAHUN AJARAN 2022/2023**


Disusun Oleh:

Ayriyal Dimas Saputra
NIM. 19601241076

Telah dipertahankan di depan TIM Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 24 Juli 2023

Nama	TIM PENGUJI Tanda Tangan	Tanggal
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		7/8 2023
Saryono, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris Penguji		7/8 2023
Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or. Penguji Utama		7/8-2023

Yogyakarta, 8 Agustus 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

“Karena sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah : 5-6)

“Apa gunanya ilmu kalau tidak memperluas jiwa seseorang sehingga ia berlaku seperti samudera yang menampung sampah-sampah. Apa gunanya kepandaian kalau tidak memperbesar kepribadian seseorang sehingga ia makin sanggup memahami orang lain?”

(Emha Ainun Nadjib)

“Selagi masih bisa melihat ibu tersenyum semuanya akan baik-baik saja”

(Ayriyal Dimas Saputra)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah *robbil 'alamin*, segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan ridha, hidayah, nayahnya, nikmat kemuliaan dan kemudahan, sehingga Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kondisi Fisik Siswa Kelas X Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Seyegan” ini dapat terselesaikan dengan tepat pada waktunya. Dengan ini saya persembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Sarjiya dan Ibu Asiyah atas segala doa, dorongan yang luar biasa, selalu memberikan perhatian, selalu memberikan semangat, dukungan moril maupun materi, memberikan nasihat dan selalu mengajarkan saya untuk sabar, ikhlas dengan setulus hati. Semoga Bapak dan Ibu selalu diberikan umur yang panjang, rezeki yang berlimpah dan selalu dalam perlindungan Allah SWT.
2. Nenek saya, Kakak saya Eko Purnomo dan Ulva Amalia Faridha serta keponakan saya Gisela dan Gania yang selalu memberikan semangat, dukungan, perhatian dan mendoakan saya sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat pada waktunya.

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT, yang Maha Pengasih dan Penyayang, atas segala nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini yang berjudul “Survei Model Penilaian pada Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sesuai Kurikulum 2013 di SMP se- Kecamatan Mlati”.

Penulisan dan penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari beberapa pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Fathan Nurcahyo, S.Pd, M.Or. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, motivasi, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dr. Drs. Sridadi M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing sepanjang masa perkuliahan.
5. Bapak Kristya Mintarja S.Pd. M.Ed. S.T. selaku kepala sekolah SMA N 1 Seyegan yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan pengambilan data Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak dan ibu guru serta staff, karyawan, SMA N 1 Seyegan, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantua dalam pengambilan data.
7. Siswa kelas X KKO SMA N 1 Seyegan , yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah bersedia menjadi sampel untuk penelitian TAS.

8. Ketua Penguji, Sekertaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap TAS ini.
9. Dewi Retnowati yang sudah memberikan doa, dukungan dan memberikan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
10. Teman-teman saya Gavin, Mio, Fadil, Gallant, dan keluarga besar PJKR B 2019 yang sudah memberikan doa, dukungan dan memberikan motivasi kepada saya selama perkuliahan dan dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
11. Semua pihak yang telah membantu sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.

Semoga pihak diatas senantiasa diberikan kesehatan dan kemudahan dalam segala hal. Penulis menyadari banyak kekurangan dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini, dengan ini penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga Tigas Akhir Skripsi ini bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

Yogyakarta, 1 Juli 2023
Yang menyatakan,



Ayriyal Dimas Saputra
NIM. 19601241076

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
1. Hakikat Kondisi Fisik.....	9
2. Hakikat Kelas Khusus Olahraga (KKO)	50
3. Penyelenggaraan Kelas Khusus Olahraga di SMA N 1 Seyegan.....	53
4. Karakteristik Siswa Kelas Khusus Olahraga.....	56
5. Karakteristik Siswa SMA	57
B. Penelitian yang Relevan	59
C. Kerangka Berfikir	62
BAB III METODE PENELITIAN	64
A. Desain Penelitian.....	64
B. Tempat dan Waktu Penelitian	65
C. Populasi dan Sampel Penelitian	65
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	66
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengambilan Data	68
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	80
G. Teknik Analisis Data.....	81

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	87
A. Hasil Penelitian	87
B. Pembahasan	121
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	135
A. Kesimpulan	135
B. Implikasi.....	135
C. Keterbatasan Peneletian	135
D. Saran.....	136
DAFTAR PUSTAKA	138
LAMPIRAN	144

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Prestasi Siswa KKO SMA N 1 Seyegan.....	4
Tabel 2. Pelatih dan Tempat Latihan	5
Tabel 3. Jumlah Siswa Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan.....	66
Tabel 4. Norma <i>Push Up Test</i>	81
Tabel 5. Norma <i>Leg Dynamometer Test</i>	82
Tabel 6. Norma <i>Multistage Fitness Test</i>	82
Tabel 7. Norma Tes Lari 30 m	82
Tabel 8. Norma <i>Illinois Agility Test</i>	83
Tabel 9. Norma <i>Sit and Reach</i>	83
Tabel 10. Norma <i>Stork Hand Test</i>	83
Tabel 11. Norma <i>Standing Board Jump Test</i>	84
Tabel 12. Tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki	84
Tabel 13. Norma <i>Hand Touch Reaction</i>	84
Tabel 14. Nilai Tes Kondisi Fisik Siswa Putra Kelas X KKO	85
Tabel 15. Nilai Tes Kondisi Fisik Siswa Putri Kelas X KKO	85
Tabel 16. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	85
Tabel 17. Penilaian Acuan Patokan Kategori Kondisi Fisik Siswa	86
Tabel 18. Deskriptif Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra.....	87
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Putra.....	88
Tabel 20. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan siswa Putri	89
Tabel 21. Distribusi frekuensi kekuatan Otot Lengan Siswa Putri	89
Tabel 22. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra	91

Tabel 23. Distribusi frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra	91
Tabel 24. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri	92
Tabel 25. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri	93
Tabel 26. Deskriptif Statistik Kelentukan Siswa Putra	94
Tabel 27. Distribusi Frekuensi Kelentukan Siswa Putra.....	94
Tabel 28. Deskriptif Statistik Kelentukan Siswa Putri	95
Tabel 29. Distribusi Frekuensi Kelentukan Siswa Putri	96
Tabel 30. Deskriptif Statistik Keseimbangan Siswa Putra	97
Tabel 31. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Siswa Putra	97
Tabel 32. Deskriptif Statistik Keseimbangan Siswa Putri	98
Tabel 33. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Siswa Putri	99
Tabel 34. Deskriptif Statistik Reaksi Siswa Putra	100
Tabel 35. Distribusi Frekuensi Reaksi Siswa Putra	100
Tabel 36. Deskriptif Statistik Reaksi Siswa Putri	101
Tabel 37. Distribusi Frekuensi Reaksi Siswa Putri.....	102
Tabel 38. Deskriptif Statisti Kelincahan Siswa Putra	103
Tabel 39. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Putra.....	103
Tabel 40. Deskriptif Statistik Kelincahan Siswa Putri Kelas.....	105
Tabel 41. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Putri.....	105
Tabel 42. Deskriptif Statistik Kecepatan Siswa Putra.	106
Tabel 43. Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Putra	107
Tabel 44. Deskriptif Stastistik Kecepatan Siswa Putri	108
Tabel 45. Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Putri.....	108

Tabel 46. Deskriptif Statistik Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra.....	109
Tabel 47. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra	110
Tabel 48. Deskriptif Statistik Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putri.....	111
Tabel 49. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putri.....	111
Tabel 50. Deskriptif Statistik Koordinasi Siswa Putra.....	113
Tabel 51. Distribusi Frekuensi Koordinasi dan Akurasi Siswa Putra.....	113
Tabel 52. Deskriptif Statistik Koordinasi dan Akurasi Siswa Putri.....	114
Tabel 53. Distribusi Frekuensi Koordinasi dan Akurasi Siswa Putri.....	115
Tabel 54. Deskriptif Statistik Tahan Siswa Putra	116
Tabel 55. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Siswa Putra.....	116
Tabel 56. Deskriptif Statistik Daya Tahan Siswa Putri 3	118
Tabel 57. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Siswa Putri	118
Tabel 58. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Siswa Kelas X KKO	119
Tabel 59. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa.....	120

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Bench Press</i>	16
Gambar 2. <i>Squat</i>	16
Gambar 3. <i>Dead Lift</i>	17
Gambar 4. <i>Clean and jerk</i>	18
Gambar 5. <i>Zig zag run</i>	22
Gambar 6. <i>Shuttle Run</i>	23
Gambar 7. <i>Quick leap</i>	29
Gambar 8. Latihan Peregangan Dinamis	32
Gambar 9. Latihan peregangan dinamis.....	34
Gambar 10. <i>Bosu ball exercise</i>	37
Gambar 11. Kerangka Berfikir.....	63
Gambar 12. Pelaksanaan Tes <i>Push Up</i>	70
Gambar 13. Pelaksanaan <i>Leg Dynamometer Test</i>	71
Gambar 14. <i>Multistage fitness test</i>	73
Gambar 15. <i>Illinois Aggility Test</i>	75
Gambar 16. <i>Sit and Reach</i>	76
Gambar 17. <i>Stork Stand</i>	77
Gambar 18. <i>Standing Board Jump</i>	78
Gambar 19. <i>Koordinasi dan akurasi</i>	79
Gambar 20. <i>Hand Touch Reaction</i>	80
Gambar 21. Hasil Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra	88
Gambar 22. Hasil Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri.....	90

Gambar 23. Hasil Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra.....	92
Gambar 24. Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri.....	93
Gambar 25. Hasil Tes dan Pengukuran Kelentukan Siswa Putra	95
Gambar 26. Hasil Tes dan Pengukuran Kelentukan Siswa Putri.....	96
Gambar 27. Hasil Tes dan Pengukuran Keseimbangan Siswa Putra.....	98
Gambar 28. Hasil Tes dan Pengukuran Keseimbangan Siswa Putri.....	99
Gambar 29. Hasil Tes dan Pengukuran Reaksi Siswa Putra.....	101
Gambar 30. Hasil Tes dan Pengukuran Reaksi Siswa Putri.....	102
Gambar 31. Hasil Tes dan Pengukuran Kelincahan Siswa Putra.....	104
Gambar 32. Hasil Tes dan Pengukuran Kelincahan Siswa Putri	106
Gambar 33. Hasil Tes dan Pengukuran Kecepatan Siswa Putra.....	107
Gambar 34. Hasil Tes dan Pengukuran Kecepatan Siswa Putri.....	109
Gambar 35. Hasil Tes dan Pengukuran Daya Ledak Siswa Putra	110
Gambar 36. Hasil Tes dan Pengukuran Daya Ledak Siswa Putri	112
Gambar 37. Hasil Tes dan Pengukuran Koordinasi dan Akurasi Siswa Putra....	114
Gambar 38. Hasil Tes dan Pengukuran Koordinasi dan Akurasi Siswa Putri	115
Gambar 39. Hasil Tes dan Pengukuran Daya Tahan Siswa Putra	117
Gambar 40. Hasil Tes dan Pengukuran Daya Tahan Siswa Putri	119
Gambar 41. Hasil Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Siswa.....	120

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Observasi	145
Lampiran 2. Surat Keterangan Melakukan Penelitian	146
Lampiran 3. Surat Peminjaman Alat	147
Lampiran 4. Data Kondisi Fisik Siswa Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan.....	148
Lampiran 5. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Siswa Kelas X KKO.....	148
Lampiran 6. Daftar Presensi Tes Kondisi Fisik	149
Lampiran 7. Pelaksanaan Tes Kondisi Fisik Tanggal 1 Juni 2023	141
Lampiran 8. Pelaksanaan Tes Kondisi Fisik Tanggal 12 Juni 2023	142
Lampiran 9. SMA Negeri 1 Seyegan	143

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas yang sangat diperlukan oleh setiap orang guna menjaga sekaligus meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya. Melalui aktivitas olahraga kita dapat memperoleh kesegaran jasmani, kesehatan sebagai sarana rekreasi, membina persatuan, serta dapat mengharumkan nama baik (Hikmah et al., 2018). Selain bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran fisik, Olahraga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Ayat 4 Pasal 17 Bab VI No 3 tahun 2005 menyebutkan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan (a) olahraga Pendidikan, (b) olahraga rekreasi, (c) olahraga prestasi.

Sebagaimana yang telah dijelaskan pada pasal diatas dapat diketahui bahwa salah satu ruang lingkup olahraga adalah olahraga prestasi. Adapun olahraga prestasi adalah olahraga yang mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial atlet untuk mencapai kinerja yang tinggi. Prestasi dapat dicapai mulai dari tingkat daerah, regional, nasional, maupun internasional dan dengan demikian akan dapat mengangkat harkat, martabat dan kehormatan individu, keluarga, masyarakat, dan bangsa.

Dalam bidang olahraga untuk mencapai prestasi tertinggi diperlukan adanya usaha yang diperhitungkan secara matang melalui pembinaan usia dini. Sasaran yang ingin dicapai dalam pemanduan dan pembinaan olahraga usia dini secara umum yaitu untuk membantu terwujudnya watak dan karakter bangsa dalam

pembangunan Nasional Indonesia seutuhnya, sedangkan tujuan secara khusus adalah untuk mendapatkan olahragawan sejak usia dini yang berbakat dan potensial, sehingga siap dikembangkan sesuai cabang olahraganya untuk meraih prestasi tinggi baik ditingkat daerah, nasional, maupun internasional (Hermawan et al., 2022). Pemanduan dan pembinaan merupakan langkah awal untuk mendapatkan bibit atlet berbakat yang potensial. Oleh karena itu pola pembinaan merupakan pondasi penting untuk meraih prestasi puncak. Apabila pola pembinaan dilakukan dengan baik, maka akan mendapatkan prestasi yang lebih baik. Namun, jika pola pembinaan tidak dilakukan secara terarah maka besar kemungkinan gagal dalam mendapatkan prestasi yang diharapkan.

Upaya pembinaan bakat untuk mencapai puncak prestasi harus dilakukan secara bertahap berjenjang, dan berkelanjutan. Tiga tahapan pembinaan olahraga prestasi, yaitu: (1) tahap multilateral yang bertujuan untuk mengembangkan pola gerak dasar (*basic movement pattern*), (2) tahap spesialisasi yang bertujuan untuk penyesuaian terhadap kekhususan cabang olahraga, dan (3) tahap prestasi puncak yaitu pematangan fisik, teknik, taktik, dan mental untuk para atlet (Bompa & Haff, 2009: 31). Tiga tahapan tersebut merupakan proses yang diperlukan dan dilaksanakan sejak usia dini atau anak-anak.

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang sangat penting guna menunjang hasil maksimal dalam mempelajari teknik di bidang olahraga. Kondisi fisik merupakan komponen yang mendasar di samping persiapan teknik, taktik dan mental dalam berbagai cabang olahraga. Persiapan kondisi fisik, teknik, taktik dan kejiwaan, merupakan faktor yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya (Bompa &

Haff, 2009 : 58). Dalam berbagai kegiatan olahraga bila persiapan kondisi fisik kurang sempurna, kemampuan teknik, taktik dan mental akan terpengaruh sehingga penampilan kurang optimal, dan demikian sebaliknya.

Persiapan kondisi fisik tidak hanya bersifat tradisional yaitu mengulang metode-metode yang diajarkan terdahulu, namun harus didukung dengan perkembangan ilmu-ilmu olahraga saat ini sehingga akan mempercepat proses peningkatan kualitas fisik atlet (Nugroho, 2010). Meningkatkan kondisi fisik yang baik wajib didukung dengan instrumen dan macam-macam tes yang sudah valid dan teruji realibilitasnya. Disamping itu hasil data dari pengukuran seorang atlet dapat diketahui standarisasi atau kategori apakah kondisi fisik termasuk baik sekali, baik, sedang, kurang atau bahkan kurang sekali. Sehingga dari data tersebut dapat dijadikan evaluasi untuk menganalisis bahwa atlet selama proses program latihan berjalan mengalami peningkatan, atau tidak berkembang, dan bahkan penurunan kondisi fisik.

Dari hasil obeservasi yang telah dilakukan di Kabupaten Sleman terdapat program Kelas Khusus Olahraga (KKO) yang diselenggarakan SMA N 1 Seyegan yang diperuntukan bagi siswa yang memiliki potensi atau bakat istimewa dalam bidang olahraga. SMA N 1 Seyegan diberikan kepercayaan oleh Dinas Pendidikan Kabupaten Sleman pada tahun 2012 untuk membuka Kelas Khusus Olahraga sebagai wadah bagi siswa yang berpotensi dalam bidang olahraga khususnya di wilayah sleman barat. Beralihnya pengelolaan jenjang SMA ke Provinsi pada tahun 2015 SMA N 1 Seyegan ditetapkan sebagai sekolah penyelenggara Kelas Khusus Olahraga Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Sejak ditetapkan sebagai sekolah

penyelenggara Kelas Khusus Olahraga (KKO) Provinsi DIY, siswa dan siswi Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Seyegan kerap kali meraih prestasi dari berbagai cabang olahraga di tingkat daerah, nasional, hingga internasional.

Prestasi Siswa SMA Negeri 1 Seyegan pada tahun 2022-2023:

Tabel 1. Prestasi Siswa KKO SMA N 1 Seyegan

NO	Cabang Olahraga	Tahun	Prestasi
1	Sepak Bola (POPDA DIY)	2023	JUARA 1
2	Atletik (POPDA DIY)	2023	JUARA 1
3	Taekwondo (POPDA DIY)	2023	JUARA 3
4	Bola Voli (POPDA)	2023	JUARA 2
5	Atletik (POPDA DIY)	2022	JUARA 1
6	Atletik (KEJURNAS DBON)	2022	JUARA 1
7	Atletik (PORDA DIY)	2022	JUARA 1
8	Tenis Meja (Piala Rektor USM	2021	JUARA 1

(Sumber : Arsip SMA N 1 Seyegan)

SMA Negeri 1 Seyegan mengadakan seleksi untuk menjaring siswa-siswa yang mempunyai bakat dalam bidang olahraga. Dalam seleksi tersebut calon siswa atau peserta didik baru diwajibkan mengikuti tiga tes sebagai syarat untuk diterima di KKO SMA N 1 Seyegan. Ketiga tes tersebut adalah tes wawancara, tes bakat olahraga, dan tes kondisi fisik. Hasil dari seleksi ditentukan oleh pihak sekolah sesuai dengan standar yang telah ditentukan.

Tes kondisi fisik yang dilakukan pada saat seleksi calon siswa baru Kelas Khusus Olahraga (KKO) dilakukan untuk menentukan tingkat kemampuan fisik siswa dan memastikan bahwa mereka mampu untuk mengikuti program KKO. Siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 1 Seyegan memiliki kegiatan yang padat, selain bersekolah seperti siswa pada umumnya, siswa Kelas Khusus Olahraga mendapatkan pelatihan pada setiap cabang olahraga yang ditekuni di

sekolah, bahkan mereka juga berlatih di klub olahraga masing-masing. Oleh sebab itu, Siswa Kelas Khusus Olahraga wajib memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat mengikuti program yang telah disiapkan dan dapat meraih prestasi kedepannya.

Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Seyegan mempunyai beberapa cabang olahraga yaitu sepak bola, bola voli, taekwondo, tenis meja, atletik, sepak takraw, renang, dan bulutangkis. Jadwal latihan untuk setiap cabang olahraga dilaksanakan pada hari selasa dan hari jum'at. Pada hari selasa dilaksanakan latihan mulai pukul 07.00-09.00 WIB dan pukul 12.30-14.30 WIB. Pada hari jum'at latihan dilaksanakan pukul 07.00-09.00 WIB. Khusus untuk cabang olahraga sepak bola mempunyai jadwal latihan tambahan pada hari senin dan kamis yang dilaksanakan pukul 15.30-17.00 WIB. Sarana dan Prasarana latihan untuk siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Seyegan terbilang kurang lengkap karena terdapat beberapa cabang yang harus berlatih diluar wilayah sekolah dapat dilihat dalam table berikut :

Tabel 2. Pelatih dan Tempat Latihan

NO	Cabang Olahraga	Pelatih	Tempat Latihan
1	Sepak Bola	Lafran Pribadi	Lap. Sepak Bola SMA N 1 Seyegan
2	Bola Voli	Bayu Umarwoko	Lap. Bola Voli SMA N 1 Seyegan
3	Bela Diri	-	Hall SMA N 1 Seyegan
4	Tenis Meja	Ardani Akhmad,	Hall SMA N 1 Seyegan
5	Atletik	Heriyawan	Stadion Tridadi, Sleman
6	Sepak Takraw	Elwidha Werdhi Kinasih	Krandon, Sidomulyo, Godean
7	Panahan	-	-
8	Bulutangkis	Anton Nugroho	Gor Margoagung

(Sumber : Dokumen SMA N 1 Seyegan)

Dalam pelaksanaan aktivitas latihan maupun kegiatan lainnya menyebabkan kondisi fisik siswa yang berbeda-beda, sehingga perlu dilakukan tes kondisi fisik lanjutan untuk mengetahui apakah kondisi fisik siswa Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Seyegan termasuk baik sekali, baik, sedang, kurang atau bahkan kurang sekali. Sehingga dari data tersebut dapat dijadikan bahan evaluasi untuk menganalisis bahwa siswa pada tahap permulaan sampai dengan proses pertengahan program latihan terlihat peningkatannya, atau tetap tidak berkembang, dan bahkan penurunannya.

Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMA Negeri 1 Seyegan, tes kondisi fisik hanya dilakukan sekali pada saat seleksi calon siswa baru dan selama tahun ajaran 2022/2023 belum pernah dilakukan tes kondisi fisik. Melihat permasalahan tersebut peneliti bermaksud untuk melakukan Survei Kondisi Fisik Siswa Kelas X Kelas Khusus Olahraga di SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023.

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya pemahaman dan arti penting tes dan pengukuran kondisi fisik bagi siswa kelas X Kelas Khusus Olahraga di SMA N 1 Seyegan tahun ajaran 2022/2023
2. Tes kondisi fisik hanya dilakukan sekali pada saat seleksi calon siswa baru dan selama tahun ajaran 2022/2023 2023 belum pernah dilakukan tes kondisi fisik.
3. Dalam pelaksanaan aktivitas latihan maupun kegiatan lainnya menyebabkan kondisi fisik siswa yang berbeda-beda, sehingga perlu dilakukan tes kondisi fisik

lanjutan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik siswa kelas X Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023.

4. Belum ada data kondisi fisik siswa kelas X Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Seyegan yang dapat dijadikan bahan evaluasi untuk menganalisis bahwa siswa pada tahap permulaan sampai dengan proses pertengahan program latihan terlihat peningkatannya, atau tetap tidak berkembang, dan bahkan penurunannya.
5. Belum diketahui kondisi fisik siswa kelas X Kelas Khusus Olahraga di SMA N 1 Seyegan tahun ajaran 2022/2023.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan menjadi lebih fokus. Penelitian ini dibatasi pada tingkat kondisi fisik siswa kelas X Kelas Khusus Olahraga di SMA N 1 Seyegan, Sleman, DIY Kondisi yang meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*stregth*) (otot lengan dan tungkai), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan Reaksi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka permasalahan penelitian ini adalah “Seberapa tinggi tingkat kondisi fisik siswa kelas X Kelas Khusus Olahraga di SMA N 1 Seyegan tahun ajaran 2022/2023?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kondisi fisik siswa kelas X Kelas Khusus Olahraga di SMA N 1 Seyegan tahun ajaran 2022/2023

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang didapat dari penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ilmu pengetahuan dan pendidikan, khususnya ilmu keolahragaan

2. Secara praktis

- a. Bagi siswa atau atlet penelitian ini dapat memberikan wawasan pengetahuan tentang kondisi fisiknya saat ini.
- b. Bagi pelatih dan guru, penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk menjadi bahan evaluasi program latihan yang telah dijalankan terutama dari segi kondisi fisik pemainnya

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi fisik

Berdasarkan pendapat dari Depdiknas (2000 : 101), kondisi fisik secara terminologi diuraikan sebagai keadaan fisik seseorang. Keadaan tersebut bisa meliputi kondisi sebelum, pada saat dan setelah mengalami proses latihan. Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang yang dapat diketahui sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas yang menjalankan olahraga (Novianti, 2016). Dari pengertian tersebut menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan keadaan fisik seseorang yang dapat diketahui sebelum, pada saat dan setelah mengalami proses latihan serta berfungsi untuk menunjang aktivitas dalam olahraga.

Kondisi fisik merupakan landasan olahraga prestasi yang terdiri dari komponen-komponen yang utuh dan tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya (Al Kindi, 2016). Berdasarkan pendapat dari Kurniawan & Setijono (2020), idealnya kondisi fisik seorang atlet harus dalam kategori “Baik” untuk mencapai prestasi, lebih baik lagi apabila fisik atlet dalam kategori ”Baik Sekali”.

Berdasarkan pendapat dari Sidik *et al*, (2019 : 81), Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Berdasarkan pendapat dari Sugiyanto, (2003 : 221) Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha untuk mengembangkan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan

sebagai dasar atau fondasi dalam pengembangan teknik, strategi dan pengembangan mental.

Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal (Duhe, 2020). Semakin kuat fondasi fisik, semakin besar potensi untuk mengembangkan kemampuan teknik, taktik, dan psikologis (Bompa & Haff, 2009:54). Dari pendapat tersebut mengungkapkan bahwa kemampuan teknik, taktik, dan mental tidak akan optimal apabila persiapan kondisi fisik kurang sempurna.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang sebelum, pada saat dan setelah proses latihan. Keadaan tersebut merupakan suatu komponen utuh dari komponen kesegaran jasmani dan kesegaran motorik yang saling berkaitan serta menjadi fondasi untuk mengembangkan kemampuan teknik, taktik, dan strategi. Oleh sebab itu, Komponen-komponen kondisi fisik harus dikembangkan melalui latihan rutin dan terprogram guna menjaga kondisi fisik setiap atlet yang prima. Fisik yang prima akan menunjang penampilan seorang atlet serta mendukung atlet tersebut dalam upaya meningkatkan prestasi.

b. Komponen Kondisi Fisik

Seperti yang telah dikemukakan dalam pengertian kondisi fisik diatas, bahwa kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik yang harus dimiliki olahragawan prestasi dengan status komponennya harus berada dalam kategori baik, atau baik sekali.

Berdasarkan pendapat dari Primasoni & Sulistiyono, (2017 : 115) komponen-komponen kondisi fisik dikemukakan sebagai berikut:

1. Kekuatan (*strength*) adalah faktor kondisi fisik yang berhubungan dengan kemampuan seorang atlet untuk menggunakan otot-ototnya dalam menghadapi beban selama waktu tertentu.
2. Daya tahan (*endurance*) dapat dibagi menjadi dua :
 - a) Daya tahan umum otot setempat atau *local endurance* adalah kemampuan seseorang untuk terus menggunakan kelompok otot tertentu dalam jangka waktu cukup lama dengan beban tertentu.
 - b) Daya tahan umum atau *cardiorespiratory endurance* adalah kemampuan seseorang untuk secara efektif dan efisien menggunakan sistem jantung, pernapasan, dan peredaran darahnya dalam aktivitas yang melibatkan kontraksi otot-otot besar dengan intensitas tinggi dalam jangka waktu yang cukup lama.
3. Daya ledak otot (*power*) adalah kemampuan seseorang untuk mencapai kekuatan maksimal dengan usaha yang dilakukan dalam waktu sesingkat-singkatnya.
4. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dengan cepat.
5. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan tubuh dengan melakukan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot dan ligamen di sekitar persendian.

6. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf dan ototnya saat melakukan gerakan-gerakan cepat dengan perubahan posisi titik berat badan, baik dalam keadaan diam maupun bergerak.
7. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan gerakan-gerakan yang berbeda menjadi pola gerakan tunggal dengan efektif.
8. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan koordinasi yang baik dalam posisi tertentu.
9. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas dan mengenai suatu sasaran atau obyek dengan tepat.
10. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bereaksi dengan cepat terhadap rangsangan yang datang melalui indera, saraf, atau insting lainnya.

Secara terperinci komponen-komponen kondisi fisik dijelaskan sebagai berikut yaitu:

1) Kekuatan

Kekuatan adalah gaya atau torsi maksimal (gaya rotasi) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot (Bompa & Haff, 2009 : 261). Kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan system neuromuskuler untuk menghasilkan kekuatan melawan resistensi eksternal. Sedangkan Berdasarkan pendapat dari Emral, (2017 : 150) Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot untuk mengatasi beban dan tahanan.

Selanjutnya Fenalampir & Faruq (2015:119) mengungkapkan, Terdapat beberapa macam tipe kekukatan yang harus diketahui yaitu kekuatan umum, kekuatan khusus, kekuatan absolut, dan kekuatan relatif.

Sukadiyanto (2011 : 32) menyatakan bahwa, Kekuatan Merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Senada dengan pendapat sebelumnya, Harsono (2018 : 177) menerangkan bahwa, kekuatan merupakan komponen fundamental untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena: (1) Kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas, (2) Kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera, dan (3) kekuatan dapat menunjang kemampuan fisik yang lebih efisien, meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya ledak, dan lainnya. Namun faktor-faktor tersebut tetap dipengaruhi faktor kekuatan untuk memperoleh hasil yang optimal.

Dalam Melakukan aktivitas olahraga, adakalanya diperlukan bentuk-bentuk kekuatan yang berbeda satu sama lainnya. Oleh karena itu atlet dan pelatih kebugaran harus mengetahui jenis-jenis kekuatan mana yang diperlukan dalam olahraga yang diikuti agar latihannya mencapai target sesuai dengan program yang telah direncanakan. Bompas & Haff, (2009 : 270) menjelaskan jenis-jenis kekuatan yaitu,

a) Kekuatan umum (*General Strength*)

Kekuatan umumnya berhubungan dengan kekuatan seluruh sistem otot. Kekuatan umum ini adalah dasar program latihan kekuatan secara keseluruhan

dikembangkan selama dalam tahap persiapan dan bagi atlet pemula dikembangkan selama tahun pertama

b) Kekuatan Khusus (*Specific Strength*)

Kekuatan khusus berhubungan dengan otot yang dipergunakan dalam penampilan gerak sesuai cabang olahraganya.

c) Kekuatan maksimal (*Maximum Strength*)

Kekuatan maksimal merupakan kekuatan tertinggi yang dapat ditampilkan oleh sistem selama kontraksi maksimal. Kekuatan ini ditampilkan dengan beban tertinggi yang dapat diangkat dalam satu kali.

d) Kekuatan daya tahan (*Muscular Endurance*)

Kemampuan otot untuk mempertahankan kekuatan kerja dalam periode waktu yang lama. Hal ini merupakan hasil terpadu antara kekuatan dan daya tahan

e) Daya (*Power*)

Daya atau *power* merupakan hasil dari dua komponen “kecepatan kali kekuatan” dan dianggap sebagai kekuatan maksimum yang relatif singkat.

f) Kekuatan absolut (*Absolute Strength*)

Kekuatan dalam menggunakan kekuatan maksimal tanpa dipengaruhi oleh daya.

g) Kekuatan relative (*Relative Strength*)

Perbandingan antara kekuatan absolut dan berat badan. Dari jenis-jenis kekuatan yang dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa setiap aktivitas atau kegiatan olahraga membutuhkan kekuatan secara umum sebagai dasar program latihan secara keseluruhan (Bafirman & Wahyuri, 2019 : 76). Salah satu elemen

penting dalam kebugaran fisik adalah kekuatan dan daya tahan otot. Memiliki kekuatan otot prima merupakan dasar untuk sukses dalam olahraga dan optimalisasi kemampuan fisik lainnya termasuk kelincahan, *power*, kecepatan dan ketahanan otot (Dhuha, 2020). Untuk dapat mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen biomotor lainnya (Juntara, 2019).

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk mengembangkan teknik, taktik, strategi dan mental. Kekuatan otot menjadi fondasi yang sangat penting dalam pengembangan biomotor yang lain (Bompa & Haff, 2009 : 262). Kekuatan otot dapat membentuk postur menjadi ideal, mengurangi risiko cedera ketika berlatih maupun bertanding, meningkatkan kepercayaan diri, dan menjadi kunci sukses dalam menghadapi pertandingan.

Seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa kekuatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting karena berhubungan dengan kualitas gerak atlet. Seorang atlet yang mempunyai kualitas kekuatan otot yang baik mampu bergerak lebih cepat, dapat mengatasi beban tertentu dan dapat mempertahankan posisi tubuh dalam situasi bergerak. Untuk meningkatkan kekuatan dapat dilakukan melalui latihan beban. Suharjana (2013) latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan seperti memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan.

Dasar pokok dalam latihan beban adalah beban yang digunakan dalam latihan tersebut, beban dapat berupa rompi, dumbbell, barbel dan berat badan sendiri. Beban diletakan dibahu, perut, pergelangan tangan dan kaki. Berat badan tergantung dari tujuan latihan yang ingin dicapai. Contoh bentuk latihan kekuatan yaitu :

a) *Bench press*

Gambar 1. *Bench Press*

(Sumber: Bafirman & Wahyuri, 2019:89)



Prosedur pelaksanaan:

Mulailah dengan kepala, bahu dan pinggul kontak dengan bangku dan kaki di tanah. Mata harus diposisikan di bawah bar. Pegang bar dengan pegangan pronasi sekitar lebar bahu atau sedikit lebih lebar. Turunkan bar hingga menyentuh dada di tingkat rusuk, kemudian dorong bar ke atas sampai lengan lurus.

b) *Squat*

Prosedur pelaksanaan:

Gambar 2. *Squat*



(Sumber :Bafirman & Wahyuri, 2019:89)

Mulailah dengan menempatkan bar di belakang leher di atas otot trapesius dan tangan memegang bar. Pegang dada atas dan melihat ke depan atau memiringkan kepala sedikit ke atas. Kaki harus selebar bahu atau sedikit lebih luas dan menghadap ke depan atau sedikit keluar. Turun ke posisi setengah jongkok atau sampai paha sejajar dengan tanah dengan membiarkan pinggul dan lutut melengkung. Jaga agar lutut sejajar dengan kaki dan tumit harus tetap rata dengan tanah.

c) *Dead Lift*

Gambar 3. Dead Lift



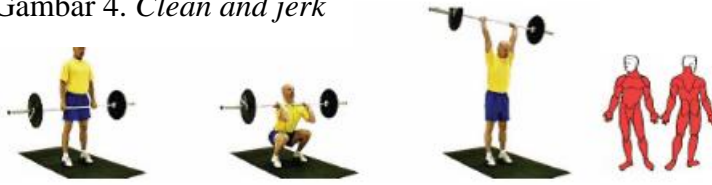
(Sumber :Bafirman & Wahyuri, 2019:90)

Prosedur pelaksanaan:

Mulailah dengan bar dekat dengan tulang kering, lengan lurus dan bahu di atas bar. Jauhkan dada atas, terlihat maju atau sedikit dengan kurva netral dalam tulang belakang. Perluas pinggul dan lutut, menjaga sudut batang tubuh yang sama. Jaga agar lengan lurus dan tidak memungkinkan pinggul naik sebelum atau lebih cepat dari bahu. Bar lewat di atas lutut, gerakkan pinggul ke depan dan terus menarik. Jauhkan bar dekat dengan tubuh dan membentuk posisi tegak. Kembali gerakan ke posisi awal.

d) *Clean and jerk*

Gambar 4. *Clean and jerk*



(Sumber : Bafirman & Wahyuri, 2019:89)

Prosedur pelaksanaan:

Mulailah gerakan clean dengan bar diangkat ke atas tepat ke depan paha lalu bersandar pada pinggul, bar menggantung sedikit di atas lutut. Sebagai bar naik tepat di atas lutut dorong pinggul ke depan sambil mempertahankan bar dekat dengan tubuh & terus menarik ke atas. Ketika bar dekat mencapai ketinggian maksimum sikut ditekuk secepat mungkin untuk membawa tubuh ke bawah, bar berada sejajar dengan bahu dengan posisi badan jongkok kemudian segera berdiri.

Terdapat lima kelompok otot tubuh yang dapat memperkirakan besarnya kemampuan otot seseorang. Lima kelompok otot tersebut yaitu kelompok otot peras tangan, kelompok otot extensor punggung, kelompok otot extensor tungkai, kelompok otot menarik (otot bahu), kelompok otot mendorong (otot bahu) (Bafirman & Wahyuri, 2019). Tes kekuatan yang bisa dilakukan dan dipertimbangkan sesuai dengan kebutuhan yaitu tes menggunakan alat seperti *Grip Strength dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot peras, *Back and leg Dynamometer* digunakan untuk mengukur kekuatan otot extensor punggung dan kaki, *Expanding Dynamometer* digunakan untuk mengukur kekuatan menarik dan mendorong otot bahu atau bisa juga menggunakan tes *push up* (Sepdanius *et al.*, 2019)

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja otot saat otot atau sekelompok otot menerima beban semaksimal mungkin dan Seseorang yang memiliki kekuatan otot yang baik mampu melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Disamping itu kekuatan dapat dilihat dari kemampuan individu untuk menarik, mendorong, mengangkat atau menekan sebuah objek atau menahan tubuh dalam posisi menggantung.

2) Kecepatan

Semua cabang olahraga menuntut adanya unsur kecepatan. Bahkan kecepatan menjadi faktor penentu dibeberapa cabang olahraga seperti nomer-nomer lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri, dan olahraga permainan. Berdasarkan pendapat dari Primasoni & Sulistiyono (2018:44) kecepatan adalah kemampuan gerak seseorang dalam merespon suatu rangsangan secepat mungkin

Selanjutnya Widiastuti (2011:16) menyatakan bahwa, kecepatan yaitu kemampuan berpindah tempat ke tempat lainnya dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus (Al Kindi, 2016).

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat. Kemampuan bergerak cepat merupakan komponen integral dari kinerja yang sukses dalam berbagai olahraga (Bompa & Haff, 2009:315). Mendukung pendapat sebelumnya Emral (2017:182) mengungkapkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat

mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.. Kecepatan gerak dalam olahraga terdiri dari kecepatan gerak maksimal dalam bentuk “*speed*”, “*agility*”, dan “*quickness*”. Ketiga bentuk gerak cepat tersebut memiliki karakteristik masing-masing yang secara terminologi sering menghasilkan banyak perbedaan.

Kecepatan (*speed*) merupakan gerak cepat maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Untuk meningkatkan kecepatan (*speed*) dibutuhkan peningkatan komponen kemampuan fisik lainnya dan aspek teknik. Kecepatan lari adalah hasil kali dari panjang langkah dan frekuensi langkah (Bahagia *et al.*, 2000). Bentuk latihan kecepatan disesuaikan dengan gerak dominan kecabangannya, seperti lari sprint yang harus melakukan kecepatan gerak melalui latihan yang dikenal dengan istilah ABC’s *drill* terdiri dari: *angkling*, *short straight fast leg*, *skip*, *long straight fast leg*, *heel butt kick*, *high knee/knee lift*, *clawing/marching*. Harsono (2018:149) mengemukakan bahwa *Uphill* (lari naik bukit) merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan. (Mulyana & Rubiana, 2021) menyatakan bahwa bentuk latihan *Uphill* (lari naik bukit) lebih berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari dibandingkan dengan bentuk latihan interval training. Bentuk latihan *Uphill* (lari naik bukit) merupakan suatu sistem/bentuk latihan lari yang dilaksanakan di tempat/lintasan (berupa tanah yang berbukit sehingga membentuk tanjakan-tanjakan).

Dalam cabang olahraga seperti atletik. Untuk mengukur kecepatan seseorang dapat menggunakan alat tes *sprint* 30 meter. Berdasarkan pendapat dari Fenanlampir & Faruq, (2018:130), untuk mengetahui kecepatan yang dimiliki seseorang dapat digunakan tes lari *sprint* 30 m.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan atau berpindah dari tempat satu ke tempat yang lain dalam waktu yang singkat dan menjadi unsur yang penting dalam berbagai bidang olahraga. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, seperti lomba lari, sepak bola, bola voli bola basket dan masih banyak lainnya, jadi kecepatan adalah bagian yang sangat vital dalam olahraga (Komarodin, 2018).

3) Kelincahan

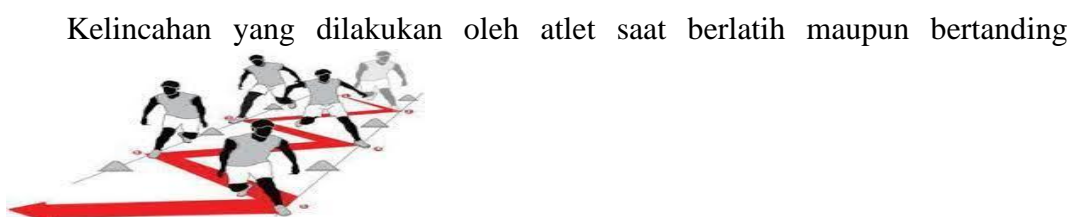
Dalam pertandingan olahraga setiap atlet harus selalu melakukan perubahan gerak ketika lawan melakukan gerakan. Sehingga atlet harus memiliki kemampuan untuk melakukan gerak maksimal dalam mengubah arah tanpa hilang keseimbangan. Kemampuan tersebut termasuk dalam komponen kondisi fisik yang disebut dengan kelincahan. atlet juga harus mampu mengubah arah dengan cepat sebagai respons terhadap situasi pertandingan dalam berbagai cabang olahraga. Kemampuan untuk berhenti, mengubah arah dengan cepat, dan berakselerasi ini disebut sebagai kelincahan Bompa & Haff (2009 : 324). Berdasarkan pendapat dari Primasoni & Sulistyono (2018 : 35) kelincahan adalah kemampuan bergerak dengan cepat dalam mengubah arah tanpa hilang keseimbangan. Kemampuan ini selalu hadir dalam cabang olahraga yang bersifat pertandingan karena setiap atlet harus selalu melakukan perubahan gerak ketika lawan melakukan gerakan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diketahui bahwa kelincahan adalah kemampuan atlet untuk merubah arah dengan cepat dan tepat dari satu tempat ke tempat yang lain tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan

keseimbangan. Kelincahan berguna bagi setiap atlet, karena hampir seluruh pertandingan olahraga terjadi situasi yang menuntut atlet untuk melakukan perubahan-perubahan arah gerak yang cepat.

(Sumber : Ruslan et al., 2021)

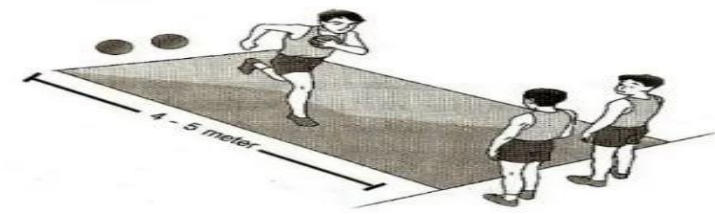
Gambar 5. *Zig zag run*



dipengaruhi oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respons terhadap situasi yang dihadapi, kecepatan bereaksi, kemampuan menguasai situasi, dan mengendalikan gerakan secara tiba-tiba (Johnfebribus & Hardinoto, 2022). Bentuk latihan kelincahan selalu bercirikan tanda yang menunjukkan perubahan arah ke depan, ke samping (kanan – kiri), ke belakang, atau berbalik dan memutar (Mahardika, 2022). Beberapa contoh bentuk latihan yang direkomendasikan pada latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah latihan *zig-zag run* (lari *zig-zag*) dan latihan *shuttle run* (Kurniawan *et al.*, 2020).

Petunjuk pelaksanaan latihan *zig-zag run* (lari *zig-zag*) adalah: 1) Atlet berdiri dibelakang garis start; 2) Bila ada aba-aba “ya” atlet berlari secepatnya melewati rintangan (*cones*) sampai batas finish; 3) Jarak setiap *cones* 2 meter. Berikut pemaparan seputar deskripsi bentuk latihan *shuttle run* (lari bolak-balik).

Gambar 6. *Shuttle Run* (Sumber: Sidik et al., 2019)



Petunjuk pelaksanaan latihan *Shuttle Run* (lari bolak-balik):

1. Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin dengan jarak 4 – 5 meter.
2. Setiap kali pelari sampai pada suatu titik yang menjadi batas, maka secepat mungkin pelari harus mengubah arah untuk berlari ke batas lainnya.
3. Perlu diperhatikan bahwa jarak antara jarak antara kedua titik tidak boleh terlalu jauhserta jumlah pengulangan tidak terlalu banyak agar pelari tidak kelelahan.
4. Dalam latihan ini yang diperhatikan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

Berdasarkan kutipan diatas dapat diketahui bahwa kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan dan *power*. Sementara itu koordinasi adalah kemampuan biomotor yang merupakan interaksi antara kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelentukan. Dari penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa unsur-unsur yang mempengaruhi kelincahan juga berpengaruh terhadap kualitas kelincahan. Untuk mengukur kelincahan seseorang dapat menggunakan berbagai tes kelincahan yaitu, tes *shuttle run* 6 x 10 meter, *zigzag run*, atau *Illinois agility run*.

4) Daya tahan

Salah satu komponen kondisi fisik utama dalam setiap cabang olahraga adalah daya tahan. Komponen kondisi fisik pada umumnya digunakan sebagai tolah ukur untuk mengetahui kondisi fisik olahragawan. Berdasarkan pendapat dari Irianto (2002:72), daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan sendiri adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan (Fitria et al., 2015). Daya tahan berkaitan erat dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja (Nugroho, 2017).

Berdasarkan kutipan diatas dapat diketahui bahwa daya tahan merupakan komponen kondisi fisik yang berkaitan dengan kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu yang lama (durasi) dan intensitas kerja tinggi. Sehingga dapat diartikan atlet yang mampu latihan dengan durasi yang lama tetapi semakin tinggi intensitas kerjanya memiliki kemampuan daya tahan yang baik. Berdasarkan pendapat dari Irianto (2016:43) daya tahan dinyatakan sebagai kemampuan peralatan tubuh untuk melawan kelelahan ketika aktivitas fisik berlangsung. Lebih lanjut Kurnia & Kushartanti (2013) menyatakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa merasa kelelahan.

Daya tahan atau (*endurance*) ialah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk menghindari dari kelelahan selama berlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu yang cukup lama (Sukadiyanto, 2011: 60). Daya tahan dibagi menjadi dua yaitu daya tahan otot setempat yang diartikan sebagai kemampuan

seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu dan daya tahan umum adalah kemampuan seseorang menggunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama (Novianti, 2016).

Berdasarkan pendapat dari Bompa & Haff (2009 : 287) mengklasifikasikan daya tahan umum (*general endurance*) dan daya tahan khusus (*specific endurance*) daya tahan umum adalah kemampuan kelompok otot, sistem syaraf, jantung dan pernapasan atau kardiorespiratori. Daya tahan umum dikenal sebagai daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory endurance*) atau *aerobic endurance*. Daya tahan umum akan melibatkan aktivitas otot-otot yang luas, serta diarahkan pada daya tahan jantung dan pernapasan yang lazim disebut daya tahan kardiovaskuler, sedangkan daya tahan khusus menyangkut karakteristik setiap cabang olahraga (Emral 2017:127).

Daya tahan ditinjau dari sistem energi yang digunakan dibedakan menjadi dua yaitu : (1) daya tahan aerobik atau kemampuan jantung dan sistem pernafasan dalam mencukupi oksigen pada otot untuk membakar *glycogen* agar menjadi sumber energi, (2) daya tahan anaerobik (laktik dan alaktik), yaitu proses pemenuhan kebutuhan tenaga didalam tubuh untuk membakar *glycogen* agar menjadi sumber tenaga tanpa adanya bantuan oksigen dari luar (Nugroho, 2017). Berdasarkan pendapat dari Irianto (2002:72) Daya tahan aerobik adalah kemampuan kerja dalam waktu yang lama, memerlukan O₂ dalam pembentukan energi. Berbeda dengan

daya tahan anaerobik yang merupakan kemampuan melakukan kerja dalam waktu yang lama, tanpa perlu O₂ dalam pembentukan energi.

Berdasarkan kutipan diatas dapat diketahui bahwa daya tahan dibagi menjadi dua jenis yaitu daya tahan umum yang berkaitan dengan kardiorespiratori dan daya tahan khusus berkaitan dengan sekelompok otot-otot yang digunakan dalam cabang olahraga. Dari kedua jenis daya tahan tersebut jika ditinjau dari sistem energi dibedakan menjadi dua bentuk yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik.

Daya tahan sangat diperlukan oleh seorang atlet karena untuk dapat bermain sampai permainan berakhir harus mempunyai daya tahan yang cukup. Berdasarkan pendapat dari Sukadiyanto (2011:58) tujuan dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan atlet untuk dapat mengatasi kelelahan selama pertandingan berlangsung. Latihan daya tahan adalah latihan atau aktivitas olahraga yang berlangsung lama, dengan intensitas relative rendah, yaitu antara 120-150 denyut nadi per menit, durasi latihan 30-60 menit dan dengan frekuensi latihan 3 kali permingu (Suharjana, 2007). Berdasarkan pendapat dari Suharjana (2007) menyatakan bahwa untuk meningkatkan daya tahan umum (*aerobic*) dapat menggunakan beberapa metode yaitu :

1. *Continuous training*

Continuous Training atau latihan kontinyu atau sering disebut latihan terus menerus adalah latihan yang dilakukan tanpa jeda istirahat, dilakukan secara terus menerus tanpa berhenti. Waktu yang digunakan untuk latihan kontinyu relative lama, antara 30- 60 menit. Latihan kontinyu menggunakan intensitas 60-80 % dari HR.Max. Bentuk latihan kontinyu seperti: jogging, jalan kaki , lari di atas treadmill, bersepeda statis, bersepeda, atau berenang.

2. *Interval Training*

Interval training atau latihan berselang adalah latihan yang bercirikan adanya interval kerja diselingi interval istirahat (*recovery*). Bentuknya bisa interval running (lari interval) atau interval swimming (berenang interval). Latihan interval biasanya menggunakan intensitas tinggi, yaitu 80- 90 % dari Kemampuan maksimal. Waktu (durasi) yang digunakan antara 2-5 menit. Lama istirahat antara 2-8 menit. Perbandingan latihan dengan istirahat adalah 1:1 atau 1:2. Repetisi (ulangan) 3-12 kali.

3. *Sirkuit training*

Sirkuit training dirancang selain untuk mengembangkan kapasitas paru, juga untuk mengembangkan kekuatan otot. Sirkuit training merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos (*station*) latihan yang dilakukan secara berurutan dari pos satu sampai pos terakhir. Jumlah pos antara 8-16. Istirahat dilakukan pada jeda antara pos satu dengan yang lainnya

Atlet yang memiliki daya tahan yang baik dapat menambah kemampuannya untuk melakukan aktivitas kerja secara terus menerus dengan intensitas yang tinggi dalam jangka waktu yang lama, menambah kemampuan memperpendek waktu pemuliharaan (*recovery*). Untuk mengukur daya tahan dapat menggunakan tes *cooper*, *multistage fitness*, *balke*, atau *Harvard step*.

5) Daya Ledak Otot

Daya ledak merupakan komponen kondisi fisik hasil dari perpaduan komponen kondisi fisik lainya yaitu kekuatan otot dan kecepatan. Kekuatan otot dan kecepatan tidak dapat dipisahkan karena pada prinsip kerjanya kedua komponen kondisi fisik

ini bekerja bersama untuk menghasilkan kemampuan daya ledak otot, dan dasar dari pembentukan daya ledak otot ini adalah kekuatan, maka sebelum melatih komponen kondisi fisik daya ledak otot harus terlebih dahulu dilatih kekuatan (Annuri, 2014). Berdasarkan pendapat dari Primasoni & Sulistyono (2018:42) daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum.

Harsono (2018:98) menyatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat cepat. Berdasarkan pendapat Fenanlampir & Faruq (2015:141) daya ledak kemampuan seseorang berkaitan dengan kekuatan dan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta menggunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Daya ledak yaitu kemampuan sistem otot yang terdiri dari satu atau sekelompok otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam gerakan yang utuh (Prabowo, 2015).

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal, yang mengharuskan otot-otot untuk mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan tinggi, sehingga tubuh saat pelaksanaan gerak dapat mencapai suatu jarak. Hal ini sesuai

dengan Budiarsa *et al.*, (2014) daya ledak otot merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerah otot maksimum.

Gambar 7. *Quick leap*



(Sumber : Harsono (2018))

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya terdapat dua faktor yang mempengaruhi daya ledak otot atau *power* yaitu kecepatan dan kekuatan otot, hal tersebut sesuai dengan pendapat Primasoni & Sulistyono (2018:144) yang menyatakan bahwa *power* atau daya ledak adalah suatu komponen kondisi fisik yang dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan. Oleh karena itu untuk meningkatkan daya ledak otot seseorang harus menggunakan metode latihan yang menggabungkan dua unsur tersebut. *Plyometric* merupakan salah satu metode latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan *power otot*. *Plyometrics* adalah suatu bentuk latihan untuk mengembangkan daya ledak yang memadukan metode dan teknik guna meningkatkan kekuatan, kecepatan dan jarak tempuh maksimal (Furqon dan Doewes, 2002:5). Adapun latihan yang menggunakan metode *plyometric* adalah latihan *quick leap*. Latihan *quick leap* merupakan latihan yang dilakukan dengan melompat ke atas box yang tingginya 60 cm. Kemudian dilanjutkan dengan lompatan melayang dengan kedua tangan mengayun ke atas dan kaki menggantung, mendarat dengan kedua kaki mengeper.

Banyak cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak untuk melakukan aktivitasnya dengan baik. Beberapa cabang olahraga seperti bola voli, bola basket, atletik, tinju, senam dan lain sebagainya merupakan cabang olahraga yang memerlukan daya ledak yang benar-benar baik dalam pelaksanaannya. Daya ledak merupakan komponen kondisi fisik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena Dalam olahraga daya ledak merupakan unsur penting yang akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul,seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya (Siswahadi, 2022). Untuk mengetahui daya ledak otot harus mengandung unsur kekuatan dan kecepatan serta jarak sebagai dasar pengukuran. Salah satu bentuk untuk mengetahui daya ledak adalah dengan tes *standing board jump* (Wiriawan, 2017:41) .

6) Kelentukan

Dalam kegiatan sehari-hari semua orang membutuhkan kelentukan tubuh untuk memudahkan melakukan tugas atau gerak tubuh. Hampir seluruh cabang olahraga membutuhkan tingkat kelentukan yang baik, terutama pada cabang olahraga yang gerakannya banyak menggunakan persendian. Kelentukan bagi atlet merupakan prasyarat yang diperlukan untuk menampilkan suatu ketrampilan yang membutuhkan gerak sendi yang luas dan memudahkan gerak dalam melakukan gerakan-gerakan yang lincah dan cepat (Bafirman & Wahyuri, 2019:115).

Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi sesuai dengan kemungkinan gerak (*range of movement*) (Aryandie, 2020). Lutan (2003:70) menyatakan kelentukan sebagai kemampuan dari sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam

ruang gerak maksimal yang diharapkan. Kelentukan yang optimal membantu sekelompok atau sendi untuk bergerak dengan efisien.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan yang berkaitan dengan ruang gerak persendian atau sendi tubuh untuk bergerak melalui luas gerak sendi secara penuh. Atlet yang memiliki tingkat kelentukan yang baik dapat melakukan gerakan yang optimal, oleh karena itu kelentukan merupakan komponen kondisi fisik yang penting dalam kegiatan olahraga.

Kelentukan yang baik dapat membantu atlet dalam menampilkan gerakan yang lebih baik dan mengurangi risiko terjadinya cedera. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (2018 : 36) yang menyatakan bahwa perbaikan dalam kelentukan otot akan dapat mengurangi terjadinya cedera pada otot-otot, membantu mengembangkan kecepatan, koordinasi, kelincahan, perkembangan prestasi, menghemat pengeluaran tenaga pada waktu melaksanakan gerakan dan sikap tubuh.

Tingkat kelentukan dipengaruhi oleh ruang gerak persendian dan otot-otot. Kelentukan merupakan kemampuan otot meregang dengan ruang gerak yang jauh tanpa menimbulkan rasa sakit. Nelson (2017 : 51) menyatakan bahwa peregangan dapat meningkatkan kelentukan, stamina, kekuatan otot, mengurangi nyeri otot sendi, memilki kemampuan yang lebih besar untuk menggerakkan kekuatan maksimal melalui gerak yang luas, mencegah beberapa masalah punggung bawah, meningkatkan penampilan dan citra diri dan meningkatkan keselarasan tubuh dan postur. Dalam menentukan keeluasaan gerak sendi sangat ditentukan oleh kelentukan otot. Keeluasaan gerak sendi serta kelentukan otot memiliki peranan

yang sangat penting dalam memudahkan dan efisiensi gerakan, memberikan kemudahan dalam mengantisipasi tegangan yang diterima serta mengurangi dampak dari gerakan tersebut. Dari pendapat diatas dapat diketahui bahwa kelentukan merupakan komponen kondisi fisik bermanfaat untuk memudahkan seorang atlet dalam menampilkan gerakan yang lebih efisien dipengaruhi oleh keeluasaan gerak sendi dan otot meregang dengan jauh tanpa menimbulkan rasa sakit sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya cidera pada atlet. Kelentukan merupakan komponen yang sangat penting bagi seorang atlet tanpa memandang usia dan cabang olahraga tertentu yang ditekuni sehingga perlu dihaga dan dilatih setiap hari. Karena dapat memperlancar dan menunjang gerakan yang dilakukan. Untuk meningkatkan kelentukan tubuh dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan menerapkan latihan peregangan atau *stretching*. Salah satu latihan untuk meningkatkan kelentukan tubuh adalah peregangan atau *stretching* (Suharjana, 2013). Terdapat beberapa cara dalam latihan peregangan. Berdasarkan pendapat dari (Suharjana, 2013) empat cara latihan peregangan adalah : dinamis, statis, pasif, dan kontraksi. Sedangkan (Afia & Oktaria, 2018) menjelaskan ada lima teknik peregangan dasar, yaitu : *static*, *ballistic*, *passive*, *active*, *proprioceptive*. Dari beberapa jenis latihan peregangan yang telah disebutkan sebelumnya, jenis latihan peregangan statis dan dinamis yang secara umum biasa digunakan untuk meningkatkan kelentukan terutama untuk anak-anak atau remaja. Peregangan dinamis adalah suatu bentuk latihan peregangan yang melibatkan gerakan-gerakan aktif dan berulang-ulang secara perlahan untuk meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak otot-otot. Dalam peregangan dinamis, otot-otot tidak hanya ditarik

secara statis, tetapi juga melalui serangkaian gerakan dinamis yang lebih mirip dengan gerakan yang akan dilakukan selama aktivitas olahraga atau latihan (Hikmah *et al.*, 2018.).

Gambar 7. Latihan peregangan dinamis



(Sumber: Paiman, 2021)

Peregangan dinamis dilakukan dengan cara penggerakan yang cepat oleh otot atau struktur jaringan ikat yang diregangkan. Selain itu, gerakan selalu mempergunakan kekuatan dan dapat meregangkan otot secara cepat dan singkat. Peregangan statis adalah peregangan yang dilakukan dalam keadaan posisi diam dengan cara mempertahankan posisi tersebut dalam kurun waktu tertentu, di mana kepanjangan otot dan jaringan ikatnya berada pada kepanjangan yang terjauh. Lamanya waktu mempertahankan posisi tersebut adalah 6 sampai 12 detik (Bafirman & Wahyuri, 2019 : 88). Berdasarkan pendapat dari (Suharjana, 2013) Latihan peregangan statis adalah latihan dengan cara melakukan peregangan tanpa gerakan melentuk-lentukkan bagian tubuh yang dilatih. Gerakan mulai dari mengulur otot dalam persendian sejauh mungkin, kemudian mempertahankan

posisi tersebut selama 20 sampai 30 detik, seperti dikemukakan oleh Harsono (2018 : 41) bahwa lama sikap statis harus dipertahankan antara 20 – 30 detik.

Gambar 8. Latihan peregangan dinamis



(Sumber: Paiman, 2021)

Melihat pentingnya kelentukan sebagai salah satu komponen dalam kondisi fisik seseorang maka penting juga untuk mengetahui tingkat kelentukan seseorang dengan melakukan tes kelentukan. Tes kelentukan dapat membantu untuk mengidentifikasi kelenturan tubuh seseorang. Jika seseorang memiliki tingkat kelentukan yang kurang baik, maka akan lebih rentan terhadap cedera. Dengan mengetahui kelentukan seseorang dapat diambil tindakan untuk mencegah cedera seperti melakukan latihan peregangan atau stretching. Tes kelentukan dapat membantu meningkatkan kinerja olahraga atau aktivitas fisik lainnya. Jika seseorang memiliki kelentukan yang baik, maka mereka dapat melakukan gerakan dengan lebih mudah dan efisien. Dengan latihan peregangan atau stretching secara teratur, maka dapat meningkatkan kelentukan sehingga dapat meningkatkan kinerja tubuh dalam berbagai aktivitas fisik. Tes yang dapat dilakukan untuk mengetahui tingkat kelentukan seseorang adalah *sit and reach test*.

7) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mempertahankan tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis. Keseimbangan merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan suatu gerakan karena keseimbangan yang baik, membantu seseorang untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2018 : 160) bahwa: "Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi dari, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan *agility*". Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan olahraga, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Kapasitas untuk mempertahankan sistem saraf otot pada posisi atau sikap yang berguna saat kita bergerak dikenal sebagai keseimbangan. Berdasarkan pendapat dari Ma'mun & Saputra (2000 : 57), Definisi konvensional keseimbangan, atau stabilitas, adalah keadaan keseimbangan antara kekuatan yang berlawanan. Hal ini, merupakan suatu bagian integral dari hampir setiap tugas gerak dan Kapasitas untuk menjaga keseimbangan di bawah gravitasi dengan mempertahankan pusat berat badan sering disebut sebagai kontrol postural.

Berdasarkan pendapat dari Harsono (2018:162) terdapat dua jenis keseimbangan yaitu: 1) keseimbangan statis (*statis balance*) 2) keseimbangan dinamis (*dynamic balance*). Keseimbangan statis, ruang geraknya sangat kecil, contohnya saat berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api). Keseimbangan dinamis adalah kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang ke lain titik dengan mempertahankan keseimbangan.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat neuro-muscular dapat dilihat dalam kegiatan-kegiatan berjalan, berdiri dan berbagai jenis olahraga (Nurhasan, 2000). Berdasarkan pendapat dari Depdiknas (2000:57) Keseimbangan didefinisikan sebagai kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan dipengaruhi oleh kemampuan integrasi antara indra penglihatan, pusat keseimbangan dan reseptor pada otot. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam gerakan, keseimbangan berkaitan dengan kemampuan memadukan input visual dengan informasi dari kanal semi lingkaran di dalam telinga, dan dari reseptor otot. Untuk mengukur dan memperkirakan bagaimana keseimbangan dinamis memberikan kontribusi atau mengurangi penampilan olahraga merupakan hal yang sulit.

Keseimbangan tidak hanya diperlukan untuk menyempurnakan teknik dan taktik saja, tetapi keseimbangan juga merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam usaha mendukung peningkatan prestasi karena dalam penerapannya dipengaruhi oleh situasi dan kondisi lingkungan sekitarnya (Alim, 2022). Atlet yang mempunyai keseimbangan yang bagus mampu untuk melakukan gerakan secara maksimal dan sesuai sasaran. Oleh sebab itu, wajib bagi atlet untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan agar mendapat hasil yang maksimal saat bertanding.

Terdapat beberapa metode latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan tubuh pada atlet, ada yang menggunakan metode latihan *core stabilitas* dan ada juga yang menggunakan alat bantu *bosu ball*. *Bosu ball* merupakan alat yang biasa

digunakan di tempat kebugaran dan sering digunakan untuk melatih seseorang yang sedang mengalami cedera atau *recovery*. Dalam penelitian sebelumnya (Iskandar & Rismayadi, 2019) latihan keseimbangan dengan menggunakan media Bosu Ball memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan atlet bolabasket Putri UPI Bandung. Dalam penelitian tersebut latihan keseimbangan menggunakan media *bosu ball* menggunakan program yang dikembangkan oleh Mazanec berupa *treatment* sebagai berikut: (1) *Step Touch* (2) *Bosu Run*, (3) *Rear Lunges*, (4) *Side Squat*, dan (5) *Side Frog Jumps*, (6) *Jump Rope Hops*, (7) *Hight Kness*, (8) *Jumping Squat*, (9) *Bosu Squat*, (10) *Outer Thing Swing*, (11) *Jump & Stick*, (12) *Side Squat Jumps*, and (13) *Kier Balancing*.

Gambar 9. *Bosu ball exercise*



(Sumber : Iskandar & Rismayadi, 2019)

Pengukuran kemampuan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis seseorang Berdasarkan pendapat dari Nurhasan (2000) terdiri dari (1) *Stork Stand* digunakan untuk mengukur keseimbangan statis (2) *Dynamic Test of Positional Balance* digunakan untuk mengukur keseimbangan dalam berbagai posisi atau keseimbangan dinamis. Pengukuran *Stork Stand* digunakan untuk mengukur keseimbangan statis, sedangkan *Dynamic Test of Positional Balance* digunakan untuk mengukur keseimbangan dinamis, sesuai dengan penjelasan diatas dapat

disimpulkan keseimbangan adalah kemampuan seseorang mempertahankan sikap tubuhnya pada saat melakukan gerak.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan yang berguna untuk menjaga keseimbangan posisi atau sikap dengan efisien selagi kita bergerak. Untuk setiap jenis keseimbangannya, mempunyai teknik pengukuran yang sesuai tergantung kebutuhannya.

8) Koordinasi

Koordinasi termasuk salah satu unsur kondisi fisik yang penting. Kondisi fisik adalah konsep yang mencakup berbagai aspek kesehatan dan kebugaran yang berkontribusi pada kinerja fisik seseorang. Unsur-unsur kondisi fisik umumnya mencakup kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan koordinasi. Berdasarkan pendapat dari pendapat Afandi (2019 : 37) koordinasi dalam olahraga adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan gerakan-gerakan tubuh dengan baik dan tepat sehingga memungkinkan mereka untuk berkinerja efektif dalam aktivitas olahraga yang melibatkan berbagai aspek motorik. Artinya, koordinasi melibatkan kemampuan untuk mengatur dan menyelaraskan gerakan yang berbeda-beda dari berbagai bagian tubuh atau kelompok otot sehingga dapat membentuk satu pola gerakan yang terkoordinasi dengan baik.

Dalam konteks koordinasi, gerakan-gerakan yang berbeda, baik itu gerakan anggota tubuh, kelompok otot, atau bahkan gerakan keseluruhan tubuh, perlu diintegrasikan secara sinergis untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini

melibatkan aktivasi dan sinkronisasi yang tepat antara sistem saraf pusat, otot, dan indra, sehingga gerakan yang dihasilkan dapat terkoordinasi dengan baik dalam hal waktu, kekuatan, ritme, dan kelenturan.

Dalam upaya mencapai koordinasi yang efektif, latihan dan praktik yang terfokus pada pengembangan keterampilan motorik, kontrol motorik, dan kepekaan sensorik sangat penting. Melalui latihan yang berulang dan progressif, seseorang dapat meningkatkan kemampuan koordinasi mereka, sehingga mampu menghasilkan gerakan yang presisi, efisien, dan terkendali.

Dengan memiliki koordinasi yang baik, seseorang dapat mencapai kinerja yang optimal dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga, serta meminimalkan risiko cedera. Koordinasi yang efektif juga penting dalam kegiatan sehari-hari seperti berjalan, menulis, atau melakukan tugas-tugas yang membutuhkan koordinasi motorik halus.

Secara keseluruhan, konsep koordinasi menekankan pentingnya kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda menjadi satu pola gerakan tunggal yang terkoordinasi dengan baik. Hal ini melibatkan sinkronisasi antara sistem saraf pusat, otot, dan indra, serta latihan yang terfokus untuk meningkatkan kemampuan koordinasi secara efektif.

Koordinasi mengacu pada kemampuan tubuh untuk mengoordinasikan gerakan yang tepat dan terkendali antara berbagai anggota tubuh, otot, dan sistem saraf. Ini melibatkan keakuratan, kecepatan, dan timing gerakan. Koordinasi yang baik penting dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga, seperti menendang bola, melempar, berlari, atau bermain alat musik.

Koordinasi, Berdasarkan pendapat dari (Bompa & Haff, 2009 : 44), mencakup kemampuan untuk mengoordinasikan gerakan tubuh dengan tepat, termasuk kemampuan untuk mengatur kecepatan, kekuatan, ritme, dan kelenturan dalam gerakan tersebut. Koordinasi yang baik memungkinkan seseorang untuk mengontrol dan mengatur kecepatan gerakan sesuai dengan tuntutan tugas atau situasi yang dihadapi, serta menyesuaikan kekuatan otot yang diterapkan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Selain itu, koordinasi juga melibatkan kemampuan untuk mengatur ritme gerakan yang berirama, seimbang, dan terkoordinasi dengan baik, serta mengoordinasikan gerakan tubuh dengan kelenturan yang tepat. Dengan koordinasi yang baik, seseorang dapat menghasilkan gerakan yang efisien, presisi, dan terkontrol dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Terdapat Beberapa bentuk latihan yang dapat digunakann pada latihan untuk meningkatkan kelincahan diantaranya yaitu latihan *zig-zag run* (lari zig-zag) dan latihan *shuttle run* (Kurniawan *et al.*, 2020)

Dalam pelaksanaan tes untuk mengukur dan mengevaluasi kondisi fisik, penting untuk mempertimbangkan dan melibatkan tes atau pengukuran yang mencakup aspek koordinasi untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang kondisi fisik siswa.

9) Reaksi

Reaksi merupakan kecepatan merespon suatu rangsangan yang diterima indra baik dari dalam maupun dari luar dengan cepat. Berdasarkan pendapat dari Fenanlampir & Faruq (2016 : 163) Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Kecepatan merupakan salah satu komponen

biomotor dasar selain kekuatan, kelentukan, koordinasi dan daya tahan. Hampir seluruh cabang olahraga memerlukan komponen biomotor kecepatan. Sukadiyanto (2011 : 116) kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu yang singkat. Konsep fundamental dari kecepatan adalah jarak dan waktu.

Kecepatan reaksi dengan kecepatan gerak merupakan hal yang berbeda. Kecepatan dalam menempuh jarak biasanya disebut kecepatan gerak. Kecepatan gerak berkaitan dengan satuan jarak per waktu semisal meter per sekon atau kilometer per jam. Lebih lanjut ada macam kecepatan lain yang disebut kecepatan reaksi yang berkaitan dengan waktu reaksi seseorang dalam merespon suatu rangsang. Kecepatan reaksi tidak berhubungan dengan seberapa jarak yang tempuh tapi berhubungan dengan seberapa cepat reaksi untuk menjawab rangsang. Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Karena melalui rangsangan (stimulus) reaksi tersebut mendapat sumber dari: pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan (Wahjoedi, 2001 : 75).

Kecepatan reaksi merupakan hal yang penting terhadap prestasi dalam berbagai cabang olahraga terutama cabang permainan dan lari cepat, kemampuan seorang atlet dalam menanggapi sebuah rangsangan dalam berbagai situasi saat bertanding seperti misalnya datangnya bola dari lawan pada permainan tenis, sepak bola, voli, takraw dan suara pistol dari starter pada lari 100meter akan mempengaruhi hasil dalam pertandingan tersebut. kecepatan reaksi sangat besar hubungannya dengan olahraga yang memerlukan kecepatan, seperti dalam olahraga tinju, karate, ski air,

lari cepat dan lebih penting lagi pada cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan terbuka, misalnya dalam cabang gerakan-gerakan bola basket, sepak bola, *softball*, tenis meja, tenis bulu tangkis. Lebih lanjut mengenai kecepatan reaksi Sukadiyanto (2011 : 116) menjelaskan kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang menjawab suatu rangsang dalam waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi juga dibedakan menjadi dua yaitu reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Perbedaan kecepatan reaksi tunggal dengan reaksi majemuk terdapat dalam arah dan sasarannya. Kecepatan reaksi tunggal sudah diketahui arah dan sasarannya sedangkan kecepatan reaksi majemuk belum diketahui arah dan sasarannya.

Beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam usaha meningkatkan kecepatan reaksi adalah meningkatkan pengenalan terhadap situasi persepsi khusus dan mengotomatisasikan semaksimal mungkin jawaban motorik yang perlu dibuat atau sikap kinetis yang perlu dipilih dalam situasi nyata. Oleh karena itu sangat diperlukan adanya metode latihan yang mengkondisikan atlet pada situasi pertandingan yang sesungguhnya dimana atlet dituntut melakukan gerakan secepat-cepatnya dalam waktu yang singkat. Sistem energi yang digunakan dalam latihan ini adalah Anaerobik alaktit yaitu dengan durasi waktu antara 0-10 detik. Kecepatan reaksi dalam latihan melibatkan respons cepat terhadap rangsangan dengan gerakan secepat mungkin. Bafirman & Wahyuri (2019 : 123) menyajikan beberapa bentuk latihan berikut ini:

- a. Mereaksi gerak sederhana.
- b. Pola gerak yang lebih banyak, misalnya: pemain disuruh menangkap bola yang dilempar tidak tepat padanya.

- c. Mempergunakan peralatan yang lebih ringan dari biasanya, seperti: melatih penjaga gawang dengan bola yang lebih kecil.
- d. Memperpendek waktu persepsi, seperti: melatih pemain bola voli dengan batas net yang rapat.
- e. Memperkecil lapangan pemain.

Berdasarkan pendapat dari Bompa (2009 : 320), metode untuk melatih waktu reaksi adalah:

- a. Waktu reaksi sederhana, dengan metode reaksi berulang, metode analitik dan sensomotorik.
- b. Waktu reaksi yang kompleks, dengan metode mereaksi benda bergerak, reaksi pilihan.

Untuk mengetahui Kecepatan seseorang dapat dilakukan dengan beberapa tes dan pengukuran yang dapat mengukur kecepatan reaksi yaitu *whole body reaction test ruler drop test (the nelson 's reaction test)*, dan *hand touch reaction* . Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam merespon suatu rangsang dalam waktu yang singkat, dan dapat diukur menggunakan beberapa instrument seperti *hand touch reaction* dengan satuan sentimeter.

10) Akurasi

Akurasi atau ketepatan Berdasarkan pendapat dari Cholil (2010) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan. Berdasarkan pendapat dari Budiwanto & Widiyanto (2014) akurasi adalah gerakan yang dilakukan seseorang tanpa membuat kesalahan. Ketepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kemampuan koordinasi gerakan, ketajaman indera, penguasaan teknik, kecepatan dan kekuatan gerakan, ketelitian dan perasaan atlet, jauh dan besar kecilnya sasaran. Akurasi merupakan kemampuan yang sangat

berhubungan dan dipengaruhi oleh faktor koordinasi. Seperti yang dijelaskan diatas, koordinasi memadukan berbagai macam gerak kedalam satu atau lebih. Berdasarkan pendapat dari Suharjana (2013: 14) koordinasi merupakan kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Cara meningkatkan ketepatan ialah dengan latihan mengulang-ulang gerakan dengan frekuensi (repetisi) latihan yang banyak, meningkatkan kecepatan gerakan, menambah jauh sasaran atau memperkecil sasaran.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Berdasarkan pendapat dari Pujianto (2015) menerangkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu :

1) Faktor Latihan

Latihan merupakan hal yang sangat penting bagi atlet untuk meningkatkan kondisi fisiknya dan mempersiapkan diri untuk menghadapi pertandingan. Selama latihan, atlet harus memusatkan perhatian pada pengembangan komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya ledak, dan stamina.

Peningkatan beban dan pengulangan latihan secara teratur adalah cara yang efektif untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. Selain itu, variasi latihan juga penting untuk menghindari kejenuhan dan membantu mengembangkan berbagai aspek fisik yang diperlukan untuk cabang olahraga tertentu. Selain fokus pada komponen-komponen fisik, latihan juga harus disesuaikan dengan jenis olahraga yang dilakukan. Setiap cabang olahraga memiliki kebutuhan fisik yang berbeda, dan latihan harus dirancang untuk memenuhi kebutuhan khusus tersebut.

Misalnya, latihan untuk atlet lari akan berbeda dengan latihan untuk atlet angkat beban.

Dalam melaksanakan latihan, atlet juga harus memperhatikan faktor keamanan dan menghindari cedera. Atlet harus memulai latihan dengan pemanasan yang cukup, menggunakan teknik yang benar, dan tidak memaksa tubuh melebihi batas kemampuan yang sudah ditentukan. Dengan melakukan latihan yang tepat dan teratur, atlet dapat meningkatkan kondisi fisiknya secara keseluruhan dan mempersiapkan diri untuk tampil dengan baik dalam pertandingan.

2) Kebiasaan Hidup

Kebiasaan hidup dalam kehidupan sehari-hari mempengaruhi kondisi fisik seseorang, oleh sebab itu kebiasaan hidup sehat harus diterapkan dengan baik agar kondisi fisik tetap terjaga. Kebiasaan hidup sehat yang wajib diterapkan di kehidupan sehari-hari dapat dilakukan dengan cara selalu menjaga kebersihan pribadi, membiasakan mengonsumsi makanan yang bersih dan bergizi, istirahat yang cukup, menghindari kebiasaan merokok, minum alkohol, dan mengonsumsi obat terlarang (Kusriyani, 2004:13).

3) Faktor Lingkungan

Lingkungan dapat diartikan sebagai tempat dimana seseorang tinggal atau berada dalam jangka waktu yang lama. Lingkungan ini terdiri dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial ekonomi, dan faktor-faktor dalam lingkungan tersebut dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik seseorang.

Lingkungan fisik dapat mencakup faktor-faktor seperti polusi udara dan air, aksesibilitas ke ruang terbuka dan fasilitas olahraga, serta keselamatan dan

keamanan lingkungan sekitar. Jika seseorang tinggal di lingkungan yang terpapar polusi udara dan air yang tinggi, misalnya, hal ini dapat berdampak negatif pada kondisi kesehatan fisiknya. Sebaliknya, aksesibilitas ke ruang terbuka dan fasilitas olahraga yang baik dapat membantu seseorang untuk tetap aktif secara fisik dan menjaga kondisi fisik yang baik.

Lingkungan sosial ekonomi mencakup faktor-faktor seperti pendidikan, pendapatan, aksesibilitas ke layanan kesehatan, dan dukungan sosial. Kondisi sosial dan ekonomi yang buruk, seperti tingkat pendapatan yang rendah dan aksesibilitas yang terbatas ke layanan kesehatan, dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Selain itu, kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat juga dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik seseorang.

Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan faktor-faktor lingkungan dalam menjaga kondisi fisik seseorang, baik dari segi lingkungan fisik maupun lingkungan sosial ekonomi. Upaya untuk memperbaiki lingkungan fisik dan lingkungan sosial ekonomi dapat membantu meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan.

4) Faktor Makanan dan Gizi

Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet tidak terlalu berbeda dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet. Namun, atlet memerlukan asupan gizi yang lebih banyak dan teratur untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh yang tinggi selama latihan dan pertandingan.

Atlet memerlukan jumlah energi yang lebih banyak dari makanan untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh yang tinggi selama latihan dan pertandingan,

sehingga mereka memerlukan jumlah karbohidrat dan protein yang lebih tinggi dibandingkan dengan masyarakat biasa yang bukan atlet. Selain itu, atlet juga memerlukan asupan nutrisi yang tepat untuk mendukung pemulihan dan pembangunan otot setelah latihan dan pertandingan. Hal ini dapat dicapai dengan asupan yang tepat dari protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral.

Penting bagi atlet untuk memastikan bahwa mereka memperoleh nutrisi yang tepat dalam jumlah yang tepat, karena kelebihan atau kekurangan zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan dan performa olahraga. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk berkonsultasi dengan ahli gizi atau pelatih kebugaran untuk menentukan diet yang tepat sesuai dengan kebutuhan dan tujuan mereka.

Selain yang telah disebutkan diatas kondisi fisik Berdasarkan pendapat dari (Bafirman & Wahyuri, 2019 : 49) dipengaruhi juga oleh faktor usia, keturunan, dan jenis kelamin.

1. Faktor usia

Faktor usia mempengaruhi kondisi fisik dalam setiap usianya sebagai contoh daya tahan kardiovaskular seseorang dapat meningkat dan mencapai tingkat maksimalnya pada usia 20 tahun – 30 tahun. Setelah mencapau usia tersebut daya tahan akan berbanding terbalik dengan usia, sehingga pada yang berusia 70 tahun daya tahan akan mencapai 50% dari yang dimilikinya pada usia 17 tahun. Hal ini disebabkan karena penurunan faal organ transport akibat bertambahnya usia. Namun, penurunan daya tahan tersebut dapat berkurang bila tetap melakukan olahraga aerobik. (Bafirman & Wahyuri, 2019 : 78) dikemukakan kekuatan statistik dan dinamik terlihat secara bermakna pada usia 20-29 tahun. Sisa-sisa peningkatan

kekuatan dilanjutkan hampir konsisten sampai pada umur 40-49 tahun, kemudian kekuatan menurun secara bermakna seiring dengan bertambahnya umur. Dapat disimpulkan bahwa dalam usia tertentu seseorang akan mengalami penurunan kondisi fisik dan peningkatan kondisi fisik atau dalam arti yang lain usia dapat mempengaruhi kondisi fisik.

2. Faktor keturunan

Keturunan dapat mempengaruhi kondisi fisik dalam kapasitas jantung, paru-paru, sel darah dan hemoglobin serta persentase sel otot merah (*slow twitch fiber*). Berdasarkan pendapat dari Bompa & Haff (2009 : 59) hasil penelitian, anak-anak kulit hitam lebih cepat dibandingkan dengan dengan anak-anak kulit putih. Anak kulit putih mempunyai refleks patellaris dan antropometri lebih baik. Hal tersebut mendukung pernyataan (Ambardini, 2015), ada keterkaitan antara genetik dan kondisi fisik seseorang. Pengaruh genetik terhadap komponen kondisi fisik berbeda-beda. Pada komponen kondisi fisik seperti kecepatan reaksi dan keseimbangan pengaruh genetik tidak terlalu besar. Kedua komponen tersebut lebih kuat dipengaruhi faktor lain seperti latihan dan lingkungan. Sedangkan untuk kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan pengaruh genetik cukup besar (Rankinen et al., 2004) dalam (Ambardini, 2015).

3. Faktor Jenis Kelamin

Faktor jenis kelamin kondisi fisik seseorang karena antara laki-laki dan perempuan akan mengalami Perbedaan karena adanya perbedaan kekuatan otot, jumlah hemoglobin, kapasitas paru dan sebagainya setelah masa pubertas (Ambardini, 2015). Laki-laki juga mampu *recovery* lebih cepat pada perempuan.

c. Manfaat Kondisi Fisik

Dalam aktivitas olahraga, kondisi fisik seseorang memiliki peran yang sangat penting dan dapat menentukan gerakan yang dilakukan. Berdasarkan pendapat dari Harsono (2018:3), kondisi fisik yang optimal akan memberikan pengaruh yang besar terhadap fungsi dan sistem tubuh manusia antara lain berupa :

- 1) Kecepatan dan daya tahan kardiovaskular yang baik, sehingga mampu melaksanakan aktivitas fisik dengan lebih lama dan lebih intensif.
- 2) Kekuatan otot yang optimal, sehingga mampu melaksanakan gerakan yang lebih berat atau berulang-ulang dengan mudah.
- 3) Fleksibilitas yang baik, sehingga mampu melaksanakan gerakan dengan rentang gerak yang lebih luas dan mengurangi risiko cedera.
- 4) Keseimbangan tubuh yang baik, sehingga mampu melaksanakan gerakan dengan stabil dan mengurangi risiko jatuh atau cedera.
- 5) Sistem respirasi yang baik, sehingga mampu menghasilkan oksigen yang cukup untuk menunjang aktivitas fisik.
- 6) Sistem sirkulasi yang baik, sehingga mampu mengalirkan darah dan nutrisi ke seluruh tubuh dengan optimal dan mempercepat pemulihan setelah aktivitas fisik.
- 7) Sistem saraf yang baik, sehingga mampu mengirimkan sinyal dengan cepat dan akurat untuk mengendalikan gerakan tubuh.
- 8) Sistem pencernaan yang baik, sehingga mampu menghasilkan energi yang cukup untuk menunjang aktivitas fisik dan mengoptimalkan penyerapan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi.

Kesimpulan dari pendapat di atas adalah bahwa kondisi fisik yang optimal sangat penting untuk melakukan aktivitas olahraga dengan efektif dan mengurangi risiko cedera. Kondisi fisik yang baik mencakup kecepatan dan daya tahan kardiovaskular yang baik, kekuatan otot yang optimal, fleksibilitas yang baik, keseimbangan tubuh yang baik, sistem respirasi, sirkulasi, saraf, dan pencernaan yang baik. Semua sistem tubuh ini saling terkait dan perlu berfungsi dengan baik agar tubuh dapat bergerak secara optimal dan menghasilkan performa yang baik.

2. Hakikat Kelas Khusus Olahraga (KKO)

a. Pengertian Kelas Khusus Olahraga

Kelas Khusus Olahraga (KKO) memiliki kesamaan dengan kelas reguler atau kelas umum dalam hal beban belajar akademis. Perbedaannya terletak pada fokus pada pengembangan minat dan bakat siswa di bidang olahraga. Kelas khusus olahraga merupakan kelas yang diberikan beban tambahan dalam bentuk pembinaan minat dan bakat di bidang olahraga selama 10 hingga 16 jam pelajaran dalam seminggu, yang dilaksanakan dalam bentuk ekstrakurikuler (Kemendiknas, 2010: 9).

Kelas khusus olahraga memberikan pendidikan yang lebih fokus pada pengembangan minat dan bakat siswa di bidang olahraga, selain beban belajar akademis yang umumnya dihadapi oleh siswa di kelas reguler. Kelas khusus olahraga menawarkan program pendidikan tambahan dalam bentuk pembinaan olahraga yang terstruktur dan intensif, yang meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan strategi dalam berbagai cabang olahraga. Kelas khusus olahraga adalah kelas yang khusus dirancang untuk siswa yang memiliki bakat istimewa di bidang

olahraga. Dalam kelas ini, siswa mendapat layanan khusus dalam mengembangkan bakatnya, yang memberikan percepatan dalam pencapaian prestasi olahraga sesuai dengan bakat dan jenis olahraga yang ditekuni (Feriyanto, 2016). Berdasarkan pendapat dari Sumaryanto dalam Sumaryana (2015), menjelaskan bahwa kelas khusus olahraga adalah kelas khusus yang memiliki peserta didik dengan bakat istimewa di bidang olahraga. Peserta didik mendapat layanan khusus dalam mengembangkan bakat istimewanya, dengan demikian peserta didik kelas khusus olahraga memiliki percepatan dalam hal pencapaian prestasi olahraga sesuai dengan bakat dan jenis olahraga yang ditekuninya.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 03 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, kelas olahraga adalah kelas khusus yang disediakan dalam satuan pendidikan untuk menampung para peserta didik yang berbakat dalam bidang olahraga tertentu. Program Kelas Khusus Olahraga (KKO) merupakan program pendidikan bagi semua anak yang memiliki bakat istimewa di bidang olahraga. Selain itu, program ini juga memfasilitasi pertukaran informasi dan motivasi antara siswa dalam kelas KKO. Sehingga, program KKO dapat menjadi wadah yang tepat bagi siswa untuk berkembang dan mengoptimalkan potensi bakatnya di bidang olahraga (Mulyani, 2016).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Kelas Khusus Olahraga (KKO) adalah program pendidikan yang dirancang khusus untuk siswa yang memiliki bakat istimewa di bidang olahraga. Kelas ini memberikan layanan khusus dalam mengembangkan bakat siswa di bidang olahraga dan menjadi wadah

yang tepat untuk berkembang dan mengoptimalkan potensi bakatnya di bidang olahraga.

b. Tujuan Kelas Khusus Olahraga (KKO)

Kelas Khusus Olahraga (KKO) adalah program Pendidikan yang dilaksanakan di sekolah sebagai wadah bagi siswa yang memiliki bakat istimewa di bidang olahraga. Tujuan dari KKO adalah untuk membantu siswa mengoptimalkan potensi bakatnya di bidang olahraga, dengan menawarkan pembinaan olahraga yang terstruktur dan intensif dalam berbagai cabang olahraga. Selain itu, KKO juga bertujuan untuk mengembangkan karakter siswa, seperti disiplin, kerja keras, kerjasama, dan sikap sportif dalam berolahraga. Melalui program KKO, diharapkan siswa dapat mencapai prestasi olahraga yang lebih baik, baik di tingkat sekolah, regional, nasional, maupun internasional. Tujuan dari pembinaan Kelas Khusus Olahraga (KKO) dijelaskan secara terperinci dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No 34 Tahun 2006:

- 1) Mendapatkan peserta didik yang berhasil mencapai prestasi puncak di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, estetika dan atau olahraga, pada tingkat satuan pendidikan, kabupaten/kota, provinsi, nasional dan internasional
- 2) Memotivasi sebanyak mungkin peserta didik pada umumnya untuk juga ikut bersaing mencapai prestasi optimal sesuai dengan potensi dan kekuatan masing-masing, sehingga pembinaan tersebut tidak hanya sekedar mampu menghasilkan peserta didik dengan prestasi puncak, tetapi juga meningkatkan prestasi rata-rata peserta didik .

- 3) Mengembangkan budaya masyarakat yang apresiatif terhadap prestasi di bidang pendidikan.

Berdasarkan penjelasan terkait tujuan pembinaan peserta didik pada Kelas Khusus Olahraga (KKO) adalah program yang bertujuan untuk menghasilkan peserta didik dengan prestasi puncak di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, estetika, dan olahraga di tingkat pendidikan, kabupaten/kota, provinsi, nasional, dan internasional. Program ini juga bertujuan untuk memotivasi seluruh peserta didik untuk bersaing dan mencapai prestasi optimal sesuai dengan potensi masing-masing, sehingga meningkatkan prestasi rata-rata peserta didik. Selain itu, program KKO juga bertujuan untuk mengembangkan budaya masyarakat yang apresiatif terhadap prestasi di bidang pendidikan.

3. Penyelenggaraan Kelas Khusus Olahraga di SMA N 1 Seyegan

Pelaksanaan program Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 1 Seyegan tidak lepas dari peran Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sleman Nomor 154/KPTS/2013 yang mengeluarkan keputusan tentang penunjukkan Penyelenggaraan Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 1 Seyegan. Keputusan tersebut menunjukkan bahwa SMA Negeri 1 Seyegan memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan berbagai kegiatan program KKO. Tanggung jawab tersebut meliputi perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan pengembangan program KKO di sekolah tersebut.

Dengan adanya program KKO ini, siswa yang memiliki bakat dan minat di bidang olahraga dapat diberikan pembinaan dan latihan yang terarah dan teratur, sehingga potensi mereka dapat berkembang secara optimal. Sesuai dengan tujuan

dari program KKO yang tertera dalam Keputusan Dirjen Diknaspora Depdikbud Tahun 1984. Hal ini terlihat dari fakta bahwa SMA Negeri 1 Seyegan telah menjadi wadah pembinaan olahragawan pelajar yang potensial dan mampu meraih prestasi baik di tingkat nasional maupun internasional.

Program Kelas Khusus Olahraga di SMA N 1 Seyegan merupakan pemenuhan hak para siswa KKO yang tercantum dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab IV pasal 6 tentang Hak dan kewajiban warga Negara yaitu setiap warga Negara mempunyai hak yang sama sebagai pelaku olahraga, melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pengarahan, dukungan, bimbingan, pembinaan, dan pengembangan dalam keolahragaan, memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya, dan memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga.

SMA Negeri 1 Seyegan melakukan berbagai persiapan dalam Penyelenggaraan Kelas Khusus Olahraga sebagai upaya untuk mencapai keberhasilan program tersebut. Persiapan yang dilakukan sekolah yaitu menentukan kurikulum untuk program KKO. SMA Negeri 1 Seyegan memilih kurikulum 2013 sebagai kurikulum yang akan digunakan dalam program KKO sama dengan kelas dan sekolah reguler lain. Persiapan dalam hal pelaksanaan program KKO terdiri dari guru olahraga SMA Negeri 1 Seyegan dan pelatih untuk mengampu setiap cabang olahraga sesuai keahliannya. Pelatih yang dipilih oleh sekolah wajib mempunyai sertifikat melatih pada cabang olahraga tertentu. Selanjutnya sekolah melakukan persiapan dalam penerimaan siswa KKO dengan melakukan seleksi untuk mencari siswa yang memiliki potensi dan bakat dibidang olahraga tertentu. Seleksi calon

siswa KKO SMA Negeri 1 Seyegan menggunakan tes kondisi fisik dan tes bakat olahraga zzzzz. Kedua tes tersebut dilaksanakan untuk mengetahui kondisi fisik dan ketrampilan cabang olahraga yang ditekuni calon siswa. Selain tes kondisi fisik dan tes bakat olahraga, calon siswa baru KKO menyerahkan sertifikat atau piagam penghargaan olahraga yang tertinggi sebagai bahan pertimbangan penilaian seleksi calon siswa baru KKO SMA Negeri 1 Seyegan. Tahap akhir seleksi calon siswa baru KKO yaitu tes wawancara. Daya tampung siswa KKO SMA Negeri 1 Seyegan pada penerimaan peserta didik baru tahun pelajaran 2022/2023 sejumlah 36 siswa yang memiliki keahlian khusus dalam cabang olahraga seperti atletik, sepak bola, bola voli, karate, taekwondo, dan bulutangkis. Mayoritas siswa KKO SMA Negeri 1 Seyegan merupakan siswa dengan cabang olahraga sepak bola.

Implementasi program KKO dilakukan setelah persiapan yang cukup dilakukan oleh sekolah, dan program tersebut meliputi kegiatan olahraga dan proses pembelajaran biasa. Terkait dengan hal tersebut, Kemendiknas (2010:9) mengungkapkan bahwa pembelajaran kelas khusus olahraga sama dengan kelas reguler atau kelas umum, perbedaannya kelas khusus olahraga diberikan beban tambahan pembinaan minat dan bakat olahraga selama 10 s.d 16 jam dalam seminggu dalam bentuk ekstrakurikuler.

Pembinaan minat dan bakat olahraga KKO SMA Negeri 1 Seyegan dilaksanakan setiap hari selasa dan jum'at. Pada hari selasa kegiatan pembinaan dan bakat olahraga dilaksanakan pukul 07.00-09.00 WIB dan pukul 12.30-14.30. Pada hari jum'at pembinaan minat dan bakat dilaksanakan pukul 07.00-09.00 WIB.

Khusus bagi siswa KKO yang mengikuti cabang olahraga diberikan jam tambahan pada hari Jum'at pukul 15.00 WIB.

Selain program pembinaan kecabangan, siswa KKO juga diberikan pelajaran yang sama seperti siswa reguler untuk memberikan pendidikan akademik yang baik. SMA Negeri 1 Seyegan memperhatikan pentingnya pendidikan akademik bagi siswa KKO dan hal tersebut terbukti dengan kegiatan belajar-mengajar di kelas dengan mata pelajaran pada umumnya, dan siswa KKO pada tingkat kelas XII tidak memiliki jam kecabangan olahraga.

4. Karakteristik Siswa Kelas Khusus Olahraga

Siswa Kelas Khusus Olahraga adalah peserta didik yang memiliki potensi atau bakat istimewa dan prestasi di bidang olahraga yang dapat dibuktikan dengan sertifikat atau piagam penghargaan. Syarat umum bagi calon peserta didik untuk menjadi siswa dalam program Kelas Khusus Olahraga yaitu memiliki potensi kecerdasan istimewa di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi yang dibuktikan dengan NEM yang sesuai dengan standar sekolah penyelenggara program pembinaan KKO, Sehat jasmani dan rohani, serta memiliki bakat istimewa di bidang olahraga yang dibuktikan dengan sertifikat atau piagam penghargaan (Feriyanto, 2016).

Karakteristik siswa Kelas Khusus Olahraga berbeda dengan siswa reguler, karena karakteristik siswa yang sekolah di Kelas Khusus Olahraga (KKO) mempunyai jiwa keolahragaan yang besar dan motivasi dalam meraih prestasi bidang olahraga yang besar (Al Kindi, 2016). Siswa Kelas Khusus Olahraga memiliki minat dan bakat yang khusus dalam bidang olahraga, serta memiliki

motivasi yang tinggi untuk mencapai prestasi olahraga yang besar. Mereka juga cenderung memiliki kemampuan fisik yang lebih baik dan keterampilan yang lebih terlatih dalam olahraga tertentu. Karakteristik siswa KKO dibentuk melalui latihan yang diberikan oleh pelatih untuk menyalurkan potensi, minat, bakat siswa agar tumbuh dan berkembang secara terarah, teratur, dan optimal.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui Siswa Kelas Khusus Olahraga adalah peserta didik yang memiliki bakat atau potensi istimewa di bidang olahraga yang dibuktikan dengan sertifikat atau piagam penghargaan. Karakteristik siswa Kelas Khusus Olahraga berbeda dengan siswa reguler karena mereka memiliki jiwa keolahragaan yang besar, motivasi tinggi untuk meraih prestasi olahraga, minat dan bakat khusus dalam bidang olahraga, serta kemampuan fisik dan keterampilan yang lebih terlatih dalam olahraga tertentu.

5. Karakteristik Siswa SMA

Siswa SMA yang berusia 16-19 tahun berada pada masa remaja yang mempunyai karakteristik yang unik. Pada masa ini, mereka sedang mencari identitas atau jati diri, sehingga seringkali terlihat cenderung eksperimen dan mencoba hal-hal baru yang berbeda dengan orang lain. Berdasarkan pendapat dari (Feriyanto, 2016) Siswa pada Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan individu yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga memiliki karakteristik yang sangat unik.

Pada masa remaja minat dan bakat berkembang sesuai dengan jenis kelamin, intelegensi, lingkungan hidup, dan kesempatan untuk mengembangkan minat dan bakat tersebut (Al Kindi, 2016). . Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat

baik secara fisik, maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu (Saputro, 2018) :

1. Emosional

pada masa remaja awal terjadi masa *storm & stress* yang disebabkan peningkatan emosional. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa-masa yang sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab.

2. Fisik

Perubahan yang cepat secara fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

3. Sosial

Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa

remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungannya dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fauzi dan Nur Cholis Majid (2022) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet SMA Kelas Khusus Olahraga Di Kabupaten Sleman”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik peserta didik KKO SMA Negeri 1 Seyegan dan SMA Negeri 2 Ngaglik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan survei dengan pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 118 peserta didik, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa: profil tingkat kondisi fisik peserta didik KKO SMA Negeri 1 Seyegan berada pada kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 peserta didik), “baik” sebesar 70% (21 peserta didik), “cukup” sebesar 30% (9 peserta didik), “kurang” sebesar 0% (0 peserta didik), dan “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta didik). Sedangkan profil kondisi fisik peserta didik KKO SMA Negeri 2 Ngaglik berada pada kategori “sangat baik” sebesar 3% (1 peserta didik), “baik” sebesar 83% (25 peserta didik), “cukup” sebesar 13% (4 peserta didik), “kurang” sebesar 0% (0 peserta didik), dan “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta didik). Profil kondisi fisik peserta didik KKO SMA Negeri 1 Seyegan dan SMA Negeri 2 Ngaglik berada pada kategori “sangat baik” sebesar 2% (1 peserta didik), “baik” sebesar 77%(46 peserta didik),

“cukup” sebesar 22% (13 peserta didik), “kurang” sebesar 0% (0peserta didik), dan “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta didik).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Hedi Ardiyanto Hermawan, Fathan Nurcahyo, dan Yudanto dengan judul “Pemantauan Profil Kondisi Fisik Kecabangan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga Di Daerah Kabupaten Sleman Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk untuk memantau keberbakatan sepakbola siswa sekolah menengah pertama (SMP) kelas khusus olahraga (KKO) di Kab. Sleman, D.I. Yogyakarta terutama dilihat dari aspek antropometri tubuhnya dan aspek profil kondisi fisiknya secara umum. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Instrumen dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh calon siswa putra kelas khusus olahraga cabang sepakbola yang mendaftarkan diri di SMP N KKO di wilayah Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 106 siswa. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data sebagai berikut: 1) Profil keberbakatan pada aspek antropometri calon siswa Sekolah Menengah Pertama kelas khusus olahraga cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta secara keseluruhan berada pada kategori“sedang”. Secara rinci, sebanyak 9 (8,96%) siswa berkategori “sangat tinggi”, 19 (17,92%) siswa berkategori “tinggi”, 41 (38,68%) siswa berkategori “sedang”, 32 (29,72%) siswa berkategori “rendah”, dan sebanyak 5 (4,72%) siswa berkategori “sangat rendah”. 2) Profil keberbakatan pada aspek kondisi fisik calon siswa Sekolah Menengah Pertama kelas khusus olahraga cabang sepakbola di Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta

secara keseluruhan berada pada kategori “sedang”. Secara rinci, sebanyak 7 (6,60%) siswa berkategori “sangat baik”, 20 (18,87%) siswa berkategori “baik”, 45 (42,45%) siswa berkategori “sedang”, 27 (25,27%) siswa berkategori “kurang”, dan sebanyak 7 (6,60%) siswa berkategori “sangat kurang”

3. Penelitian ini yang dilakukan Fiko Surya Saputra dkk dengan judul “Survei Kondisi Fisik Atlet Ukm Futsal Stkip Pgri Pacitan Tahun 2021” dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet UKM futsal STKIP PGRI Pacitan tahun 2021, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan tahun 2021. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi atau sampel dalam penelitian ini adalah atlet UKM futsal STKIP PGRI Pacitan yang berjumlah 15 orang. Dalam pengolahan data menggunakan analisis statistika deskriptif dan persentase. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh profil kondisi fisik atlet UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan berada pada kategori “baik sekali” presentase sebesar 6.67 % (1 atlet), pada kategori “baik” presentase sebesar 13.33 % (2 atlet), pada kategori “sedang” presentase sebesar 46.67% (7 atlet), pada kategori “kurang” presentase sebesar 33.33 % (5 atlet) dan pada kategori “kurang sekali” presentase sebesar 0 % (0 atlet).

C. Kerangka Berfikir

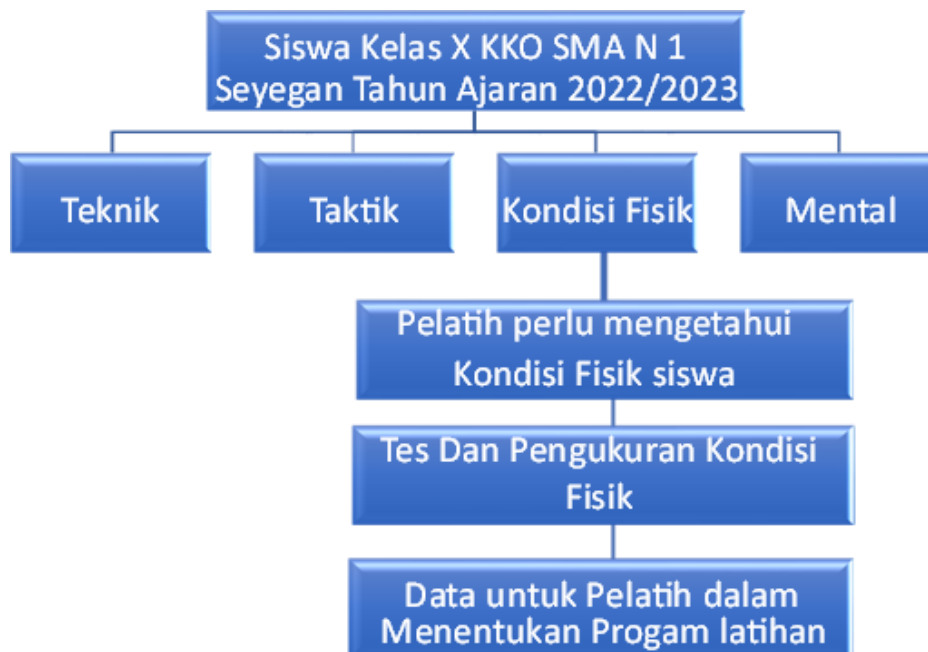
Berdasarkan kajian teoritik diatas serta hasil penelitian yang relevan maka dapat dikemukakan bahwa, Kondisi fisik merupakan fondasi yang penting untuk mengembangkan teknik, taktik dan mental dalam bidang olahraga. Kondisi fisik menjadi prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usah untuk peningkatan prestasi atlet.

Sangat penting bagi pelatih dan siswa untuk memahami kondisi fisik siswa agar dapat merencanakan dan melaksanakan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan siswa. Dengan memahami kondisi fisik siswa, pelatih dapat merancang program latihan yang aman dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan, seperti peningkatan kebugaran, kekuatan, kecepatan, atau keterampilan teknis. Sementara itu, untuk siswa sendiri, memahami kondisi fisiknya sangat penting agar mereka mengetahui kekuatan dan kelemahan mereka, sehingga dapat memperbaiki keterampilan teknis dan mengoptimalkan program latihan mereka. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat mempengaruhi performa atlet pada saat pertandingan. Komponen kondisi fisik d Berdasarkan pendapat dari Mochamad Sajoto (1988:57) meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*stregth*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), dan keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), Ketepatan (*Accuracy*), Reaksi (*Reaction*). Untuk mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan kondisi fisik yang baik.

Untuk mengetahui kondisi fisik siswa, pelatih dapat menggunakan berbagai jenis tes dan pengukuran komponen kondisi fisik yang sudah valid dan teruji

reliabilitasnya. Mencapai kondisi fisik yang optimal harus melalui proses latihan yang terprogram. Selain itu, atlet wajib menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya jangan sampai mengalami penurunan. Atlet yang memiliki kondisi fisik bagus akan memudahkan dalam mempelajari ketrampilan gerak yang relatif sulit, mampu mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatih dengan maksimal, serta tidak mudah lelah saat mengikuti latihan ataupun pertandingan.

Gambar 10. Kerangka Berfikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu keadaan secara objektif dengan menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya (Arikunto, 2013). Sementara itu Berdasarkan pendapat dari Sugiyono (2011: 56), penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Berdasarkan pendapat dari Suharsimi Arikunto (2003:3), metode survei adalah penelitian yang sering dilakukan dengan melibatkan banyak subjek, dengan tujuan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survey dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi. Analisis data dalam penelitian ini yaitu Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif dengan presentase yang menggambarkan suatu kondisi populasi atau sampel sesungguhnya.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Seyegan sebagai sekolah yang menyelenggarakan Program Kelas Khusus Olahraga di Kabupaten Sleman. SMA Negeri 1 Seyegan beralamat di Tegalgentan, Margoagung, Seyegan, Sleman

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2022 hingga Juni 2023. Penelitian dilakukan dengan beberapa tahap, yakni penyusunan proposal, perizinan, pengumpulan data, analisis data, dan penyusunan laporan penelitian. Pengumpulan data dilaksanakan sebanyak dua kali pada tanggal 1 Juni 2023 yang dimulai pukul 08.00-10.00 WIB dan 12 Juni 2023 dimulai pukul 12.30- 14.30 WIB.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Sugiyono (2010:55) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sementara itu Berdasarkan pendapat dari Suharsimi Arikunto (2005:101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 36 orang dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3. Jumlah Siswa Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

NO	Cabang Olahraga	Putra	Putri	Jumlah
1	Sepak Bola	14	0	14
2	Bola Voli	6	6	12
3	Atletik	3	2	5
4	Sepak Takraw	3	0	3
5	Bela Diri	0	1	1
6	Panahan	1	0	1
JUMLAH		27	9	36

(Sumber: Arsip SMA N 1 Seyegan)

2. Sampel Penelitian

Berdasarkan pendapat dari Suharsimi Arikunto (2013:174) sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan pendapat dari Sugiyono (2010:85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) siswa yang bersedia untuk mengikuti penelitian, (2) masih aktif rutin mengikuti latihan, (3) hadir pada saat pengambilan data (4) dalam keadaan sehat, (5) berusia 15 – 17 tahun.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sugiyono (2007:61) meyakini bahwa, variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik siswa kelas X Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMA 1 Seyegan, Kabupaten Sleman, DIY yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak otot, kelentukan, dan keseimbangan, reaksi, dan koordinasi. Definisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1). Kekuatan merupakan kemampuan siswa melakukan kerja otot saat otot atau sekelompok otot menerima beban semaksimal mungkin. Untuk mengetahui besaran kekuatan menggunakan tes sebagai berikut :
 - a) tes *push up* untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
 - b) *test leg Dynamometer* digunakan untuk mengukur kekuatan otot kaki,
- 2). Kecepatan adalah kemampuan siswa untuk melakukan gerakan atau berpindah dari tempat satu ke tempat lain dalam waktu yang singkat. Kecepatan diukur menggunakan tes lari 30 m.
- 3). Kelincahan adalah kemampuan siswa untuk merubah arah dengan cepat dan tepat dari satu tempat ke tempat yang lain tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan diukur dengan menggunakan *Ilionis agility test*.
- 4) Daya tahan adalah siswa melakukan kerja dalam jangka waktu yang lama (durasi) dan intensitas kerja yang tinggi. Daya tahan dapat diukur menggunakan *Multistage Fitness Test*
- 5) Daya Ledak adalah kemampuan siswa untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Daya ledak diukur menggunakan tes *standing board jump*.
- 6) Kelentukan adalah kemampuan siswa yang berkaitan dengan ruang gerak persendian atau sendi tubuh untuk bergerak melalui luas gerak sendi secara penuh. Kelentukan dapat diukur menggunakan *sit and reach test*.

- 7) Keseimbangan kemampuan siswa mempertahankan tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis. Keseimbangan dapat diukur menggunakan *standing stand*
- 8) Koordinasi dan akurasi merupakan kemampuan siswa yang sangat berhubungan dan dipengaruhi oleh faktor koordinasi. Untuk mengetahui koordinasi dan akurasi siswa digunakan tes koordinasi mata tangan dan kaki pada milik Sridadi.
- 9) Reaksi adalah kemampuan siswa segera bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indra, syaraf atau feeling lainnya diukur menggunakan *hand test reaction*.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengambilan Data

Teknik pengumpulan yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan tes yang berupa tes fisik. Proses pengambilan data dalam penelitian ini, peneliti memberikan serangkaian tes fisik yang dilaksanakan dalam dua hari yang harus dijalani responden yang akan diteliti. Adapun tata cara pengumpulan data sebagai berikut:

1. Peneliti mempersiapkan peralatan yang digunakan untuk penelitian
2. Peneliti datang di tempat olahraga di SMA N 1 Seyegan untuk melakukan pengumpulan data dengan membawa peralatan yang sudah disiapkan.
3. Peneliti bertemu dengan responden pada waktu yang telah disepakati dengan pihak sekolah dan para siswa.
4. Peneliti melaksanakan serangkaian tes fisik kepada siswa kelas X Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMA N 1 Seyegan.
5. Setelah peneliti memperoleh data, peneliti melakukan pengentrian data.

6. Peneliti mengolah data penelitian yang sudah dilakukan.

Untuk melakukan penelitian dibutuhkan alat atau instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah dioalah (Suharsimi Arikunto, 2003:136). Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa kelas X Kelask Khusus Olahraga (KKO) SMA Negeri 1 Seyegan digunakan alat ukur sebagai berikut:

1. Kekuatan

a) *Push Up*

Tes telungkup angkat tubuh (*push up*) bertujuan untuk mengukur kekuatan daya tahan otot lengan dapat dilakukan dengan (Wiriawan, 2017:57). Tingkat validitas tes *push-up* sebesar 0,580 tingkat reliabilitas tes *push-up* diperoleh sebesar 0,602 (Ridwan & Irawan, dkk.). Alat yang perlu digunakan untuk melakukan tes:

a) Matras; b) Stopwatch; c) Partner Tes; d) Formulir Tes.

Pelaksanaan :

a. Atlet menelungkup. Untuk laki-laki, kepala, punggung, sampai dengan tungkai dalam posisi lurus. Untuk perempuan, kepala dan punggung lurus, sedangkan tungkai ditekuk/berlutut.

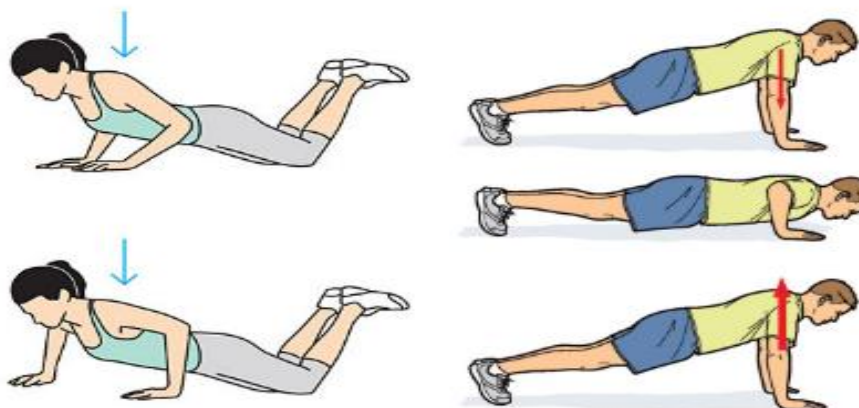
b. Kedua telapak tangan bertumpu di lantai di samping dada dan jari-jari tangan ke depan.

c. Kedua telapak kaki berdekatan. Untuk laki-laki, jari-jari telapak kaki bertumpu di lantai, sedangkan untuk atlet perempuan, tungkai ditekuk/berlutut.

- d. Saat sikap telungkup, hanya dada yang menyentuh lantai, sedangkan kepala, perut dan tungkai bawah terangkat.
- e. Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada menyentuh lantai.
- f. Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung, dan tungkai tetap lurus.
- g. Setiap kali tubuh terangkat, dihitung sekali.
- h. Pelaksanaan telungkup angkat tubuh dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit.
- i. Pelaksanaan dinyatakan betul bila saat tubuh terangkat, kedua lengan lurus, kepala, punggung, dan tungkai lurus.

Penilaian: hitung gerakan yang dapat dilakukan dengan benar tanpa diselingi istirahat selama 1 menit

Gambar 11. Pelaksanaan *Tes Push Up*



(Sumber: Wiriawan, 2015)

b) Kekuatan Otot Tungkai

Tes Leg dynamometer digunakan untuk mengukur kemampuan komponen kekuatan otot tungkai menggunakan validitas sebesar 0,745 dan memiliki reliabilitas sebesar 0,960. Tes kekuatan otot tungkai oleh (Fenanlampir & Faruq, 2015: 124). Alat yang dibutuhkan untuk melaksanakan tes yaitu: Leg dynamometer dan formulir tes Pelaksanaan: siswa berdiri di atas alas dynamometri dengan punggung badan dan pandangan lurus ke depan. Peganglah pegangan dynamometri yang terhubung pada alas melalui rantai yang dapat disesuaikan ketinggiannya. Sesuaikan panjang rantai dengan memperhatikan sudut yang dibentuk antara paha dengan betis sebesar 120 derajat sampai siswa merasa nyaman dengan kondisi tersebut. Pada hitungan ketiga, siswa diminta menarik pegangan dynamometri dengan cara meluruskan kaki semampunya. Posisi punggung badan dipertahankan tetap lurus.

Penilaian: Dari dua kali dicatat jumlah berat dengan satuan kg yang terbanyak dari dua angkatan yang dilakukan

Gambar 12. Pelaksanaan *Leg Dynamometer Test*



Sumber :(Wiriawan, 2017)

2. Daya tahan

Tes lari multistage (*multistage fitness*) dapat menunjukkan prosentase penggunaan O₂ dalam kerja maksimal atau dengan kata lain hasil tes ini dapat memprediksi berapa banyak seseorang memerlukan oksigen untuk melakukan kerja maksimal (Wiriawan, 2017:73). Instrumen *Multistage Fitness Test* memiliki validitas sebesar 0,915 dan reliabilitas sebesar 0,868 (Nurhasan & Hasanudin, 2007: 76). Sarana dan prasarana yang digunakan dalam tes ini yaitu tempat tes dapat berupa halaman, lapangan atau tanah datar dan tidak licin yang panjangnya tidak kurang dari 22 meter dan lebar 1 sampai 1,5meter, panjang lintasan 20 meter, *sound system 3 sound multistage fitness test* 4) Alat pengukur panjang 5) Tanda batas jarak .

Pelaksanaan:

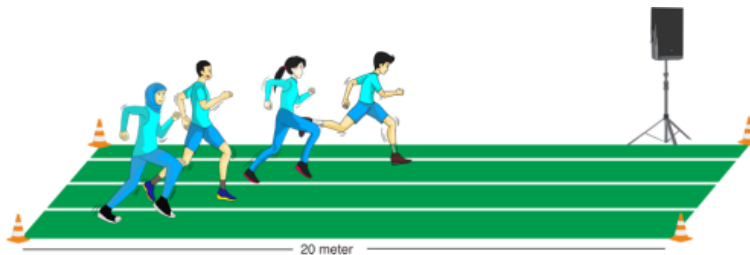
1. Berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap arah gerakan berlari, dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio.
2. Siswa berlari di antara dari satu titik/garis menuju titik/garis berikutnya mengikuti bunyi penanda irama (*beep*).
3. Siswa harus menempatkan salah satu kaki di atas atau melewati titik/garis penanda lintasan 20 m yang ditempuhnya setiap kali penanda irama (*beep*) berbunyi.
4. Jika siswa tiba sebelum penanda irama (*beep*) berbunyi, maka siswa harus menunggu penanda irama (*beep*) berbunyi untuk melanjutkan tes/berlari.
5. Siswa berusaha berlari selama/sebanyak mungkin mengikuti bunyi penanda irama (*beep*).

6. Siswa berhenti secara sukarela atau dihentikan apabila siswa sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama (*beep*) dengan ketentuan:

- Gagal mencapai garis batas 20 meter setelah suara penanda irama (*beep*) berbunyi. Asisten memberi toleransi sebanyak kali untuk memberi kesempatan siswa mencoba menyesuaikan kecepatannya.
- Jika pada masa toleransi itu siswa tes gagal menyesuaikan kecepatan larinya dengan bunyi penanda irama (*beep*), maka dia dihentikan dari kegiatan tes.

7. Di akhir tes siswa diminta melakukan pendinginan dan peregangan.

Gambar 13. *Multistage fitness test*



(Sumber: TKSI Kemendikbud)

Penilaian:

1) Penghitungan besarnya VO_2 maks dapat dihitung berdasarkan *level* (tingkatan) dan *shuttle* (balikan) yang dapat dicapai oleh peserta tes

2) Setelah didapat data mengenai level dan shuttle peserta tes, lalu dirujuk ke tabel *VO₂Max*

3. Kecepatan

Kecepatan diukur dengan tes lari 30 meter satuan dari tes ini adalah detik (Wiriawan, 2017). Alat yang dibutuhkan dalam tes ini yaitu *stopwatch*, lintasan dengan jarak 30 m, kun, dan formular tes.

Pelaksanaan: Dilakukan di area yang tidak ada halangan dan besar pengukuran 30 meter dan tempat garis untuk atlet memulai dan berhenti. Pastikan terdapat tempat pengurangan kecepatan setelah sampai garis *finish* Testi berdiri di garis start dan testor berdiri pada garis finish dengan pengukur waktu di tangan dan lengan terangkat. Testor menurunkan lengan pada saat perintah “siap! Ya!” bagian Ya! Dari perintah testor harus diiringi dengan pencatatan waktu. Atlet beraksi terhadap perintah “Ya” dan berlari secepatnya ke garis finish.

Penilaian: Waktu akan dihentikan ketika tubuh bagian atas masuk garis finish. Catat waktu terbaik dari 2 kali percobaan.

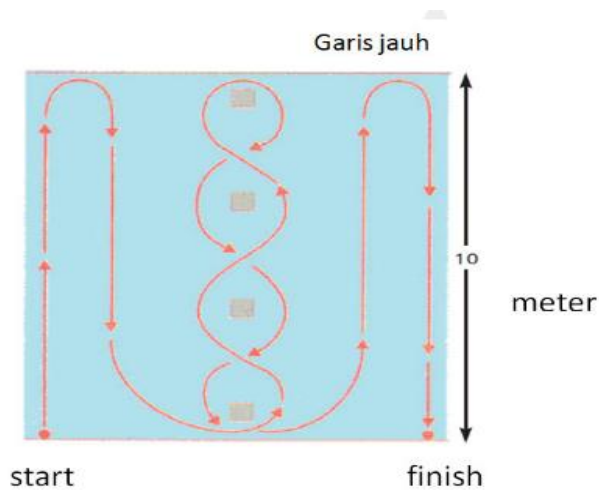
4. Kelincahan

Tujuan dari Tes *Illinois Agility Run* adalah untuk mengetahui perkembangan kecepatan dan kelincahan atlet (Mackenzie, 2005:62). Untuk melakukan tes ini, Anda akan membutuhkan 4 Permukaan datar - trek 400 meter, 4 Lintasan sejajar 4 *Stopwatch*, 4 Asisten, 8 buah kun. Area yang dibutuhkan adalah panjang area 10 meter dengan lebar 5 meter antara titik start dengan *finish*. Dalam lintasan bisa digunakan 5 garis. 4 cone bisa digunakan untuk menandai start, 2 titik balik dan finish. 4 *cone* di letakan pada garis tengah, jarak masing-masing *cone* yaitu 3.3 meter.

Pelaksanaan:

- 1) Testee menghadap ke lantai pada titik start;
- 2) Tester memberikan aba-aba mulai, kemudian teste memulai mengikuti alur yang sudah dibuat sampai ke *finish*;
- (3) Waktu akan di hitung pada saat peserta memulai star sampai melewati *finish*.

Gambar 14. *Illinois Aggility Test*



Sumber : (Mackenzie, 2005:62).

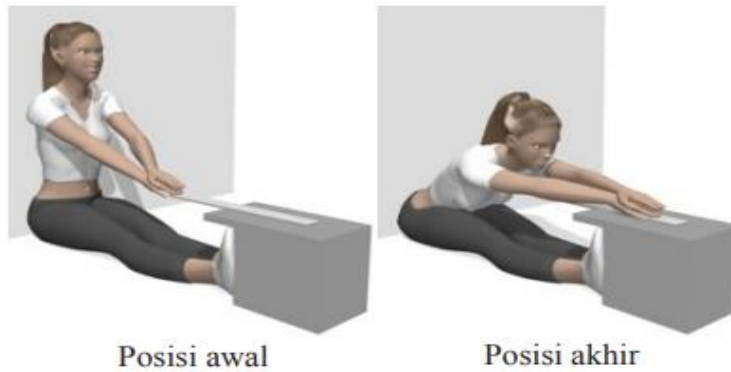
5. Kelenturan

Keefektifan seseorang dalam penyesuaian diri untuk melakukan aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligament-ligamen disekitar persendian. Untuk mengukur kelenturan menggunakan *Sit and Reach Tes*. Nilai validitas instrumen sit and reach test sebesar 0.420 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.723 (reliabilitas tinggi) (TKSI Kemendikbud).

Pelaksanaan: testi duduk kaki diluruskan tanpa menggunakan sepatu telapak kaki menempel pada bok. Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung *box*, telapak tangan menempel dipermukaan *box*. Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan satu detik. Pada saat tangan mendorong ke depan edua lutut tetap lurus, dorongan harus dilakukan dengan menggunakan dua tangan secara bersama-sama.

Penilaian: Raihan terjauh dari 2 kali percobaan, angka mendekati satuan cm yang dicatat

Gambar 15. *Sit and Reach*



Sumber : (Wiriawan, 2017:31)

6. Keseimbangan

Kemampuan siswa mempertahankan tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis. Keseimbangan dapat diukur menggunakan *stork stand*. Keseimbangan dapat diukur menggunakan *standing stork* Tes ini mempunyai reliabilitas sebesar 0,93 dan validitasnya sebesar 0,87 (Subarkah, 2015).

Pelaksanaan: testi berdiri di atas kaki yang dominan, kaki yang satunya diletakkan di samping lutut, tangan berada di pinggang. Dengan diberi aba-aba “YA” testi mengangkat tumit dari lantai (jinjit) dan mempertahankan sikap ini selama mungkin tanpa gerakan tambahan apalagi meletakkan tumit ke lantai. Saat mengangkat tumit dan mempertahankan tangan tidak boleh lepas dari pinggang.

Penilaian: catat waktu dalam satuan detik yang paling lama dalam mempertahankan keseimbangan

Gambar 16. *Stork Stand*



(Sumber :Wiriawan, 2017)

7. Daya Ledak

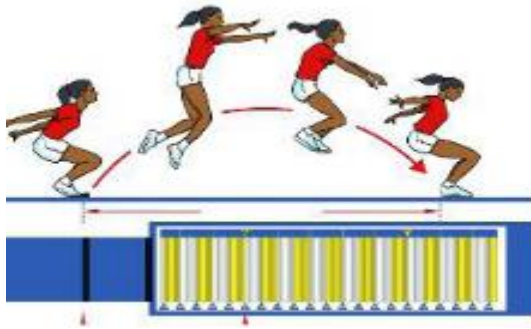
Kemampuan siswa untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Daya ledak diukur menggunakan tes *standing board jump*. *Standing board jump* memiliki validitas sebesar 0,88 dan reliabilitas sebesar 0,80 (Gunawan A, 2014).

Prosedur pelaksanaan tes lompat jauh tanpa awalan adalah sebagai berikut (Wirawan, 2017; 41):

- a) Atlet berdiri di belakang garis batas, kedua kaki sejajar, lutut ditekuk dan kedua.lengan ke belakang.
- b) Tanpa menggunakan awalan, kedua kaki menolak secara bersama dan melompat ke depan sejauh-jauhnya.
- c) Pelaksanaan lompatan.dilakukan dengan bantuan ayunan lengan.

d) Jarak lompatan dihitung dari garis batas sampai dengan batas terdekat bagian anggota badan yang menyentuh matras/pasir.

Gambar 17. *Standing Board Jump*



Sumber : (Wiriawan, 2017:43)

8. Koordinasi

Petunjuk Pelaksanaan :

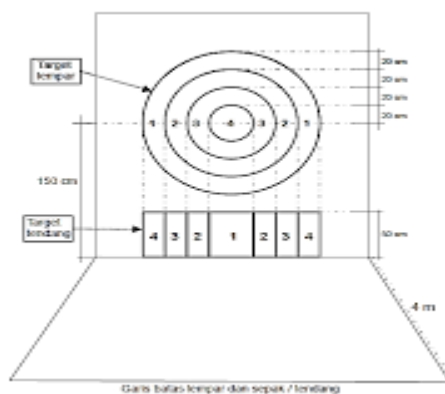
- 1) Testee siap dengan membawa bola tangan di belakang garis batas dengan jarak 4 meter dari dinding (sasaran/*target*) dan kesamping tak terbatas.
- 2) Setelah aba-aba "Ya", *Testee* secepat mungkin melakukan gerakan melempar, menangkap, dan menendang bola ke arah sasaran/*target* (dinding) yang diberi skor 4, 3, 2, dan 1 secara terus menerus selama 30 detik.
- 3) Bola yang memantul dari hasil lemparan maupun tendangan harus melewati garis batas yang sudah ditentukan.
- 4) Setiap *Testee* disediakan 2 (dua) buah bola. Jika bola pertama yang dilempar atau ditendang pantulannya tidak melewati garis batas atau keluar garis batas (luncas), *Testee* diperbolehkan mengambil bola kedua (cadangan) dan selanjutnya kembali di belakang garis untuk melanjutkan gerakan berikutnya sampai waktu yang ditentukan habis.
- 5) Jika bola kedua yang dilempar atau ditendang pantulannya tidak melewati garis batas atau keluar garis batas (luncas), *Testee* secepatnya dapat mengambil bola tersebut tanpa bantuan dari siapapun, selanjutnya kembali di belakang

garis untuk melakukan gerakan berikutnya sampai waktu yang ditentukan habis.

Penilaian

- 1) Skor yang dihitung adalah, jumlah target yang berhasil disentuh bola hasil dari lemparan atau tendangan.
- 2) Apabila bola yang dilempar atau ditendang mengenai garis sasaran, maka skor tertinggi yang dihitung.
- 3) Apabila hasil lemparan atau tendangan tidak mengenai sasaran diberi skor "0"
- 4) Tes dilakukan sebanyak 2 (dua) kali kesempatan dan diambil jumlah skor yang terbaik.

Gambar 18. Koordinasi dan akurasi



(Sumber :Wiriawan, 2017)

9) *Hand Touch Reaction*

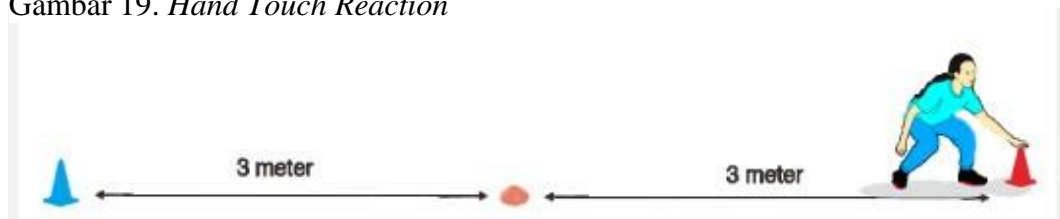
Tes ini berupa gerakan menyentuh sasaran yang dituju setelah mendengar aba-aba. Tes ini merupakan modifikasi dari latihan kecepatan reaksi yang umum dilakukan (TKSI Kemendikbud) validitas instrumen hand touch reaction test sebesar 0.323 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.732 (reliabilitas tinggi). Tujuan: Untuk mengukur kecepatan waktu reaksi. Peralatan yang

dibutuhkan adalah 2 *cones* (warna berbeda), lakban, *stopwatch*, bolpoin dan kertas

Pelaksanaan :

1. Siswa berdiri rileks di atas tanda atau garis tengah.
2. Penguji berada di depan siswa berjarak 2 meter.
3. Penguji mengucapkan secara keras warna salah satu kerucut/*cones* secara acak dan secara bersamaan menekan *stopwatch*. Jumlah arah lari berimbang antara kanan dan kiri (misalnya 2 kali kanan 2 kali kiri).
4. Siswa bergerak secara cepat dan menyentuh kerucut/*cone* dengan warna yang sesuai dengan diucapkan menggunakan tangan.
5. Penguji menghentikan *stopwatch* saat siswa menyentuh kerucut/*cone* dan mencatat hasilnya.
6. Siswa melakukan sebanyak 4 kali lalu catat waktu terbaik.

Gambar 19. *Hand Touch Reaction*



(Sumber : TKS I Kemendikbud)

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas merupakan suatu ukuran yang menentukan instrument yang digunakan untuk mengambil data sesuai dengan apa yang akan diambil (Sepdainus et al., 2019). Berdasarkan pendapat dari (Nurhasan, 2000) tes yang valid adalah tes yang mengukur apa yang hendak diukur, suatu pengukuran dapat dikatakan valid, bila pengukuran atau tes benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur sesuai dengan gejala yang diukurnya.

Reliabilitas menggambarkan derajat kejelasan atau konsistensi hasil pengukuran. Suatu alat pengukur atau tes dikatakan reliabel jika alat pengukur

menghasilkan suatu gambaran yang benar-benar dapat dipercaya dan dapat diandalkan untuk membuahkan hasil pengukuran yang sesungguhnya (Nurhasan, 2000). Untuk mengetahui besarnya derajat keterandalan suatu alat pengukur, maka dapat dilakukan dengan dua kali pengukuran, yaitu pengukuran pertama dan ulangnya (Sepdainus et al., 2019).

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan teknik statistik diskriptif. Berdasarkan pendapat dari Sugiyono (2010, 21) statistik diskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang akan diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini yaitu data kasar hasil pengukuran masing-masing komponen kondisi fisik yang terdiri dari 10 item tes, dimasukkan ke dalam pengkatagorian yang telah ada sebagai berikut

1. Kekuatan Otot Lengan

Tabel 4. Norma *Push Up Test*

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Laki-Laki	> 70	54 – 69	38 - 53	22 – 37	<21
Perempuan	>70	54 -69	35 - 53	22 – 34	< 7

(Sumber: Wiriawan, 2015; 58)

2. Daya Tahan

Tabel 5. Norma *Leg Dynamometer Test*

*satuan kg

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Laki-laki	> 259.50	187.50 – 259.00	127.50 – 187.00	84.50 – 127.00	< 84.00
Perempuan	> 219.50	171.50 – 219.50	127.50 – 171.50	81.50 – 127.00	< 81.00

(Sumber: Fenlampir & Faruq, 2015; 124)

3. Daya Tahan

Tabel 6. Norma *Multistage Fitness Test*

*satuan (ml/kg/menit).

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Laki-laki	51.0-55.9	45.2-50.9	38.4-45.1	35.0-38.3	<35.0
Perempuan	39.0-41.9	35.0-38.9	31.0-34.9	25.0-30.9	< 25.0

(Sumber: Wiriawan, 2017; 30)

4. Kecepatan

Tabel 7. Norma Tes Lari 30 m

*satuan m/detik

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Laki-Laki	< 3,91	3,92 – 4,34	4,35-4,72	4,73-5,11	< 5,12
Perempuan	<4.50	4,51 – 4,96	4.97 – 5,40	5,41 – 5,86	> 5,86

(Sumber : Wiriawan, 2017:62)

5. Kelincahan

Tabel 8. Norma *Illinois Aggility Test*

*satuan m/detik

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Laki-Laki	< 15,2	15,2- 16,1	16,2-4,72	18,1-18,3	> 18,3
Perempuan	<17.00	17,0 – 17,9	18,0–21,7	21,8–23,0	> 23,0

(Sumber: Mackenzie, 2005: 63)

6. Kelentukan

Tabel 9. Norma *Sit and Reach*

*satuan *inch*

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Laki-Laki	> 30	26 – 30	20 - 25	17 – 19	< 17
Perempuan	>25	21 -25	15 - 20	9– 40	< 9

(Sumber: Dalam Wiriawan, 2017: 30)

7. Keseimbangan

Tabel 10. Norma *Stork Hand Test*

*satuan *feet inch*

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Laki-Laki	> 51	37 – 50	15 - 36	5 - 13	0 - 4
Perempuan	> 38	23 – 27	8 - 22	3 – 6	0 – 2

(Sumber: Dalam Wiriawan, 2017: 42)

8. Daya Ledak

Tabel 11. Norma *Standing Board Jump Test*

*satuan *feet-inch*

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Laki-Laki	7'9"- 9'2"	7'3"- 7'6"	6'11"- 7'2"	6'6"- 6'9"	5'5"- 6'4"
Perempuan	6'0"- 7'7"	5'6"- 5'11"	5'2"- 5'6"	4'9"- 5'1"	4'0"- 4'7"

(Sumber: Dalam Wiriawan, 2017; 42)

9. Koordinasi dan Akurasi

Tabel 12. Tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Laki-Laki	> 48	40 - 47	32 - 39	24 - 31	< 23
Perempuan	> 43	37 - 42	31 - 36	25 - 30	< 24

(Sumber : Sridadi, 2014)

10. Reaksi

Tabel 13. Norma *Hand Touch Reaction*

*satuan detik

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Laki-Laki	< 80	0.81 - 1.09	1.10 - 1.39	1.40 - 1.69	>1.98
Perempuan	< 91	0.92 - 1.21	1.22 - 1.51	1.52 - 1.81	> 2.10

(Sumber : TKSI Kemendikbud)

Data yang telah dikategorikan sesuai norma masing masing tes kondisi fisik kemudian diolah menggunakan microsoft excel untuk proses analisis. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI.

Tabel 14. Nilai Tes Kondisi Fisik Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

Kekuatan		Keseimbangan	Reaksi	Kelincahan	Kecepatan	Kelentukan	Akurasi	Power	Daya Tahan	Nilai
Otot Lengan	Otot Kaki									
>70	>259,50	>50	<0,80	<15,2	<3,91	>19,0	>48	>7,9	>51,0	5
54-69	187,50-259,00	41-49	0,81-1,09	15,2-16,1	3,92-4,34	17,00-18,9	40-47	7,3-7,6	45,2-50,9	4
38-53	127,50-187,00	31-40	1,10-1,39	16,2-18,1	4,35-4,72	15,0-16,9	32-39	6,11-7,2	38,4-45,1	3
22-37	84,50-127,50	20-30	1,40-1,69	18,2-18,3	4,73-5,11	13,0-14,9	24-31	6,6-6,9	35,0-38,3	2
<21	<84,00	<20	>1,98	>18,3	>5,12	<12,9	<23	<4,7	<35,0	1

Tabel 15. Nilai Tes Kondisi Fisik Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

Kekuatan		Keseimbangan	Reaksi	Kelincahan	Kecepatan	Kelentukan	Akurasi	Power	Daya Tahan	Nilai
Otot Lengan	Otot Tungkai									
>70	>219,50	>30	<0,91	<17,0	<4,50	>20,0	>43	>6,0	>39,0	5
54-69	171,50-219,50	23-30	0,92-1,21	17,0-17,9	4,51-4,96	19,0-19,9	37-42	5,6-5,11	35,0-38,9	4
35-53	127,50-171,50	16-22	1,22-1,51	18,0-21,7	4,97-5,40	17,5-18,9	31-36	5,2-5,6	31,0-34,9	3
22-34	81,50-127,00	10-15	1,52-1,81	21,8-23,0	5,41-5,86	16,0-17,4	25-30	4,9-5,1	25,0-30,9	2
<7	<81,00	<10	>2,10	>23,0	>5,86	<15,9	<24	<4,7	<25,0	1

Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai 10 butir tes kondisi fisik. Untuk mengkategorikan kondisi fisik menggunakan penilaian acuan patokan tes kesegaran jasmani indonesi (TKJI) yang telah dimodifikasi sebagai berikut

Tabel 16. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

NO	Jumlah Nilai	Kategori Kondisi Fisik
1	22 - 25	Baik Sekali
2	18 - 21	Baik
3	14 - 17	Sedang
4	10 - 13	Kurang
5	5 - 9	Kurang Sekali

Tabel 17. Penilaian Acuan Patokan Kategori Kondisi Fisik Siswa Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

NO	Jumlah Nilai	Kategori Kondisi Fisik
1	43 - 50	Baik Sekali
2	35 – 42	Baik
3	27 – 34	Sedang
4	19 – 26	Kurang
5	10 - 18	Kurang Sekali

Selanjutnya untuk menghitung presentase hasil tes, kemudian dikelompokkan dengan menggunakan rumus Berdasarkan pendapat dari Suharsimi Arikunto (2013 : 245-246), sebagai berikut :

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan: P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

Hasil perhitungan presentase hasil tes yang sudah dikelompokkan menghasilkan informasi tingkat kondisi fisik siswa kelas X Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023, yang kemudian disebut data empiris atau bukti empiris.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini terdiri atas komponen kekuatan lengan yang diukur menggunakan tes *Push Up*. Kekuatan kaki menggunakan tes *Leg Dynamometer*. Daya tahan diukur menggunakan *Multistage Fitness Test*. Kecepatan diukur menggunakan lari 30meter. *Power* diukur menggunakan tes *Standing Board Jump*. Kelentukan diukur menggunakan tes *Sit & Reach*. Kelincahan diukur menggunakan *Illionis Test Run*. Keseimbangan diukur menggunakan *Stork Stand Test*. Koordinasi dan akurasi diukur menggunakan tes koordinasi, mata, tangan dan kaki milik Sridadi. Reaksi diukur menggunakan *Hand Touch Reaction*. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas X kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan yang berjumlah 36 siswa dengan rincian 27 siswa putra dan 9 siswa putri. Hasil analisis sebagai berikut:

a. Kekuatan Otot Lengan

Deskriptif statistik hasil tes dan pengukuran kekuatan otot lengan siswa putra kelas X Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023 dapat dilihat pada Tabel 18.

Tabel 18. Deskriptif Hasil Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Lengan Siswa Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	40,7
<i>Median</i>	40
<i>Moda</i>	40
<i>Standar Deviasi</i>	8,7
<i>Minimum</i>	25
<i>Maximum</i>	58
<i>Count</i>	27

Distribusi frekuensi kekuatan otot lengan siswa putra kelas X KKO SMA N 1

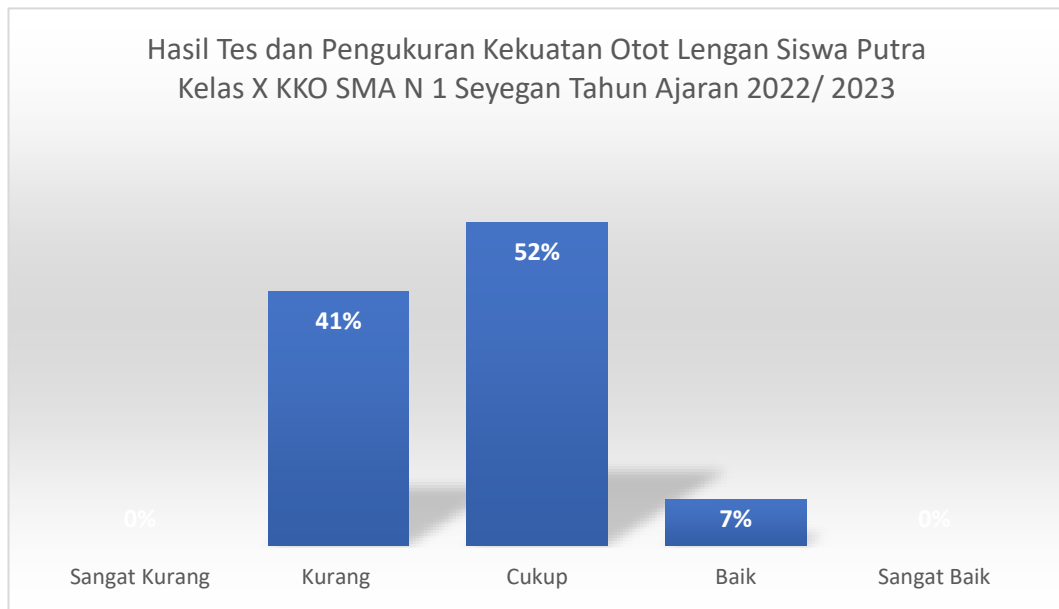
Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023 disajikan pada Tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Dan Pengukuran Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra Kelas Khusus Olahraga SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>70	Sangat Baik	0	0%
2	54-69	Baik	2	7%
3	38-53	Cukup	14	52%
4	22-37	Kurang	11	41%
5	<21	Sangat Kurang	0	0%
TOTAL			27	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 19 di atas, kekuatan otot lengan Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023 dapat disajikan pada Gambar 21 sebagai berikut:

Gambar 20. Hasil Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 19 dan gambar 21 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 0% (0), “**baik**” sebesar 7% (2), “**cukup**” sebesar 52% (14), “**kurang**” sebesar 41% (11), dan “sangat kurang” sebesar 0% (0).

Deskriptif statistik kekuatan otot lengan siswa putri kelas X Kelas Khusus Olahraga SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023 selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Deskriptif Statistik Hasil Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai Siswa Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	40,7
<i>Median</i>	45
<i>Moda</i>	52
<i>Standar Deviasi</i>	12,5
<i>Minimum</i>	23
<i>Maximum</i>	54
<i>Count</i>	9

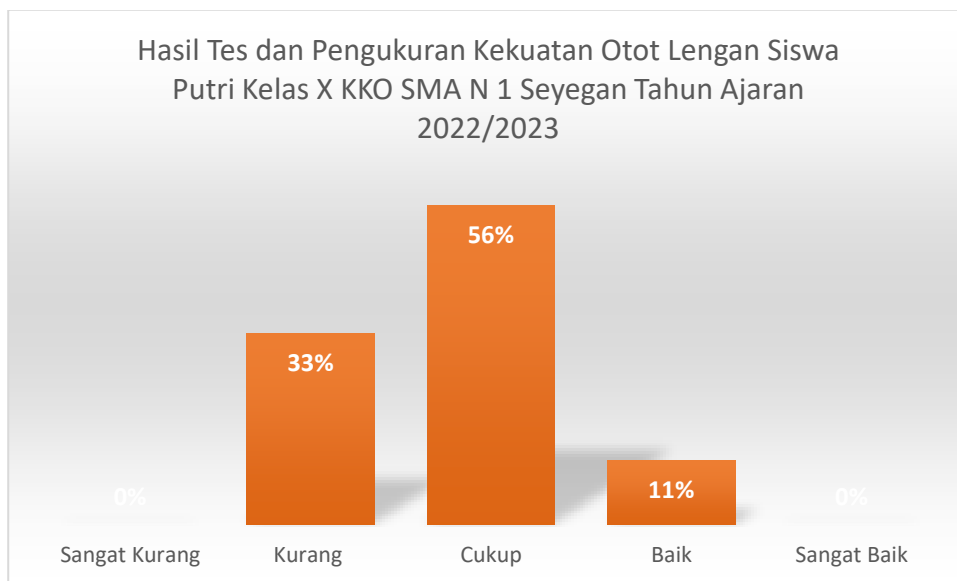
Distribusi frekuensi kekuatan otot lengan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023 disajikan pada Tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Distribusi frekuensi kekuatan otot lengan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>70	Sangat Baik	0	0%
2	54-69	Baik	1	11%
3	35-53	Cukup	5	56%
4	22-34	Kurang	3	33%
5	<7	Sangat Kurang	0	0%
TOTAL			9	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 21 di atas, kekuatan otot lengan peserta siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 22 sebagai berikut:

Gambar 21. Hasil Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 5 dan gambar 18 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 0% (0), “**baik**” sebesar 11% (1), “**cukup**” sebesar 56% (5), “**kurang**” sebesar 33% (3), dan “sangat kurang” sebesar 0% (0).

b. Kekuatan Otot Tungkai

Deskriptif statistik hasil tes dan pengukuran kekuatan otot lengan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023 selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 22 sebagai berikut :

Tabel 22. Deskriptif Statistik Hasil Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran

<i>Mean</i>	156,8
<i>Median</i>	139
<i>Moda</i>	130
<i>Standar Deviasi</i>	54,6
<i>Minimum</i>	80
<i>Maximum</i>	300
<i>Count</i>	27

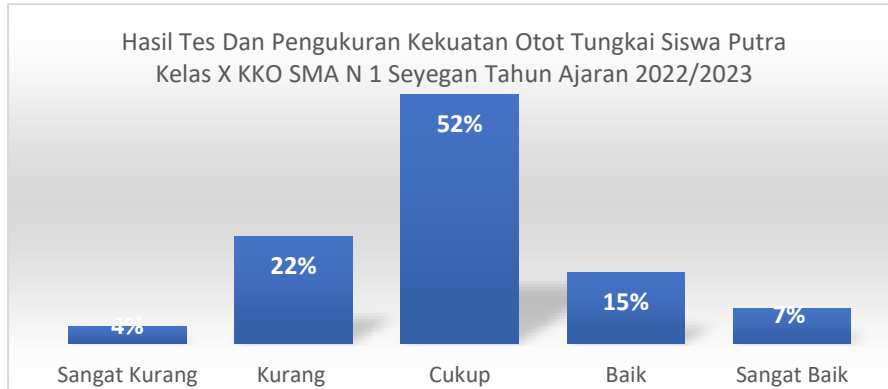
Distribusi frekuensi hasil tes dan pengukuran kekuatan otot tungkai siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023 disajikan pada Tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Distribusi frekuensi hasil tes dan pengukuran kekuatan otot tungkai siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval (kg)	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>259,50	Sangat Baik	2	7%
2	187,50-259,00	Baik	4	15%
3	127,50-187,00	Cukup	14	52%
4	84,50-127,50	Kurang	6	22%
5	<84,00	Sangat Kurang	1	4%
TOTAL			27	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 23 di atas, hasil tes dan pengukuran kekuatan otot tungkai siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023 disajikan pada Gambar 23 sebagai berikut:

Gambar 22. Hasil Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 23 dan gambar 23 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 7% (2), “**baik**” sebesar 15% (4), “**cukup**” sebesar 52% (14), “**kurang**” sebesar 22% (6), dan “sangat kurang” sebesar 4% (1).

Deskriptif statistik kekuatan. otot tungkai siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Hasil Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval (kg)	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>259,50	Sangat Baik	2	7%
2	187,50-259,00	Baik	4	15%
3	127,50-187,00	Cukup	14	52%
4	84,50-127,50	Kurang	6	22%
5	<84,00	Sangat Kurang	1	4%
TOTAL			27	100%

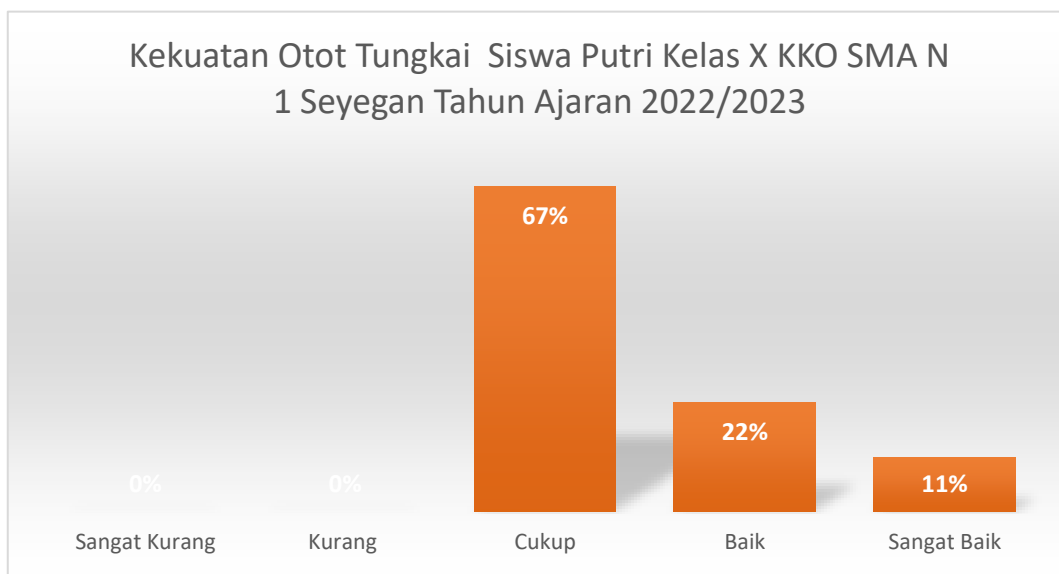
Distribusi frekuensi kekuatan otot tungkai siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023 disajikan pada Tabel 25 sebagai berikut:

Tabel 25. Distribusi Frekuensi Hasil Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>219,50	Sangat Baik	1	11%
2	171,50-219,50	Baik	2	22%
3	127,50-171,50	Cukup	6	67%
4	81,50-127,00	Kurang	0	0%
5	<81,00	Sangat Kurang	0	0%
TOTAL			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 25 di atas, kekuatan otot tungkai siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 20 sebagai berikut:

Gambar 23. Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 25 dan gambar 24 di atas menunjukan bahwa kekuatan otot tungkai siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori **“sangat baik”** sebesar 11% (1), **“baik”** sebesar 22% (2), **“cukup”** sebesar 67% (6), **“kurang”** sebesar 33% (3), dan **“sangat kurang”** sebesar 0% (0).

c. Kelentukan

Deskriptif statistik kelentukan siswa putra KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 26 sebagai berikut:

Tabel 26. Kelentukan Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	15,1
<i>Median</i>	15,4
<i>Moda</i>	15,4
<i>Standar Deviasi</i>	2,1
<i>Minimum</i>	10,82
<i>Maximum</i>	17,91
<i>Count</i>	27

Distribusi frekuensi kelentukan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan

Tahun Ajaran 2022/2023 disajikan pada Tabel 27 sebagai berikut:

Tabel 27. Distribusi Frekuensi Hasil Tes dan Pengukuran Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>19,0	Sangat Baik	0	0%
2	17,00-18,9	Baik	4	15%
3	15,0-16,9	Cukup	14	52%
4	13,0-14,9	Kurang	4	15%
5	<12,9	Sangat Kurang	5	19%
TOTAL			27	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 27 di atas, kelentukan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 25 sebagai berikut:

Gambar 24. Hasil Tes dan Pengukuran Kelentukan Siswa Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 27 dan gambar 25 di atas menunjukkan bahwa kelentukan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 0% (0), “**baik**” sebesar 15% (4), “**cukup**” sebesar 52% (14), “**kurang**” sebesar 15% (4), dan “sangat kurang” sebesar 19% (5).

Deskriptif statistik kelentukan siswa putri KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 28 sebagai berikut:

Tabel 28. Hasil Tes dan Pengukurann Kelentukan Siswa Putri KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	18,7
<i>Median</i>	19,2
<i>Moda</i>	19,2
<i>Standar Deviasi</i>	0,9
<i>Minimum</i>	16,9
<i>Maximum</i>	19,55
<i>Count</i>	9

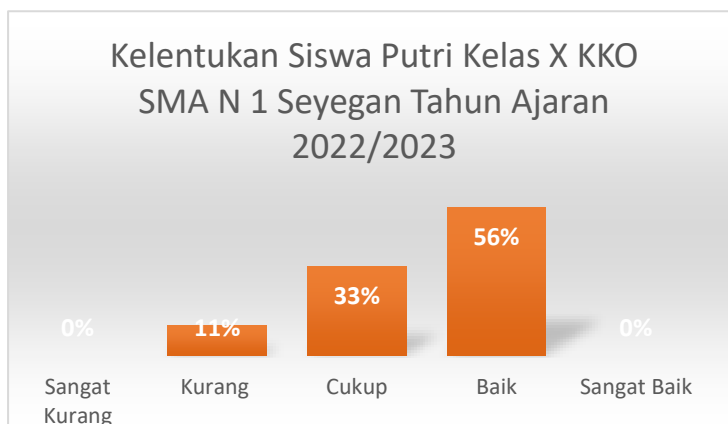
Distribusi frekuensi kelentukan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan disajikan pada Tabel 29 sebagai berikut:

Tabel 29. Distribusi Frekuensi Hasil Tes dan Pengukuran Kelentukan Siswa Putri KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>20,0	Sangat Baik	0	0%
2	19,0-19,9	Baik	5	56%
3	17,5-18,9	Cukup	3	33%
4	16,0-17,4	Kurang	1	11%
5	<15,9	Sangat Kurang	0	0%
TOTAL			9	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 29 di atas, kelentukan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 26 sebagai berikut:

Gambar 25. Hasil Tes dan Pengukuran Kelentukan Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 29 dan gambar 26 di atas menunjukkan bahwa kelentukan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 0% (0), “**baik**” sebesar 56% (5), “**cukup**” sebesar 33% (11), “**kurang**” sebesar 11% (1), dan “sangat kurang” sebesar 0% (0).

d. Keseimbangan

Deskriptif statistik keseimbangan siswa putra KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 30 sebagai berikut:

Tabel 30. Deskriptif Statistik Hasil Tes dan Pengukuran Keseimbangan Siswa Putra KKO SMA N 1 Seyegan

<i>Mean</i>	17,9
<i>Median</i>	18
<i>Moda</i>	19
<i>Standar Deviasi</i>	7,4
<i>Minimum</i>	3,3
<i>Maximum</i>	35
<i>Count</i>	27

Distribusi frekuensi keseimbangan siswa putra kelas X KKO SMA N 1

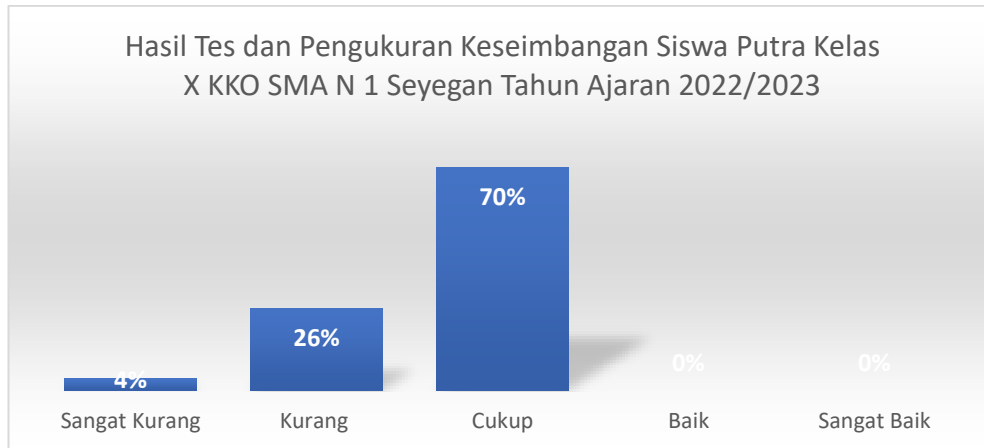
Seyegan disajikan pada Tabel 31 sebagai berikut:

Tabel 31. Distribusi Frekuensi Hasil Tes dan Pengukuran Keseimbangan Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>51	Sangat Baik	0	0%
2	37-50	Baik	0	0%
3	15-36	Cukup	19	70%
4	3-15	Kurang	7	26%
5	<4	Sangat Kurang	1	4%
TOTAL			27	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 31 di atas, keseimbangan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 27 sebagai berikut:

Gambar 26. Hasil Tes dan Pengukuran Keseimbangan Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 31 dan gambar 27 di atas menunjukkan bahwa keseimbangan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 0% (0), “**baik**” sebesar 0% (0), “**cukup**” sebesar 70% (19), “**kurang**” sebesar 26% (7), dan “sangat kurang” sebesar 4% (1).

Deskriptif statistik keseimbangan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 32 sebagai berikut:

Tabel 32. Deskriptif Statistik Hasil Tes dan Pengukuran Keseimbangan Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	14,3
<i>Median</i>	12,96
<i>Moda</i>	8
<i>Standar Deviasi</i>	7,5
<i>Minimum</i>	3,75
<i>Maximum</i>	26,99
<i>Count</i>	9

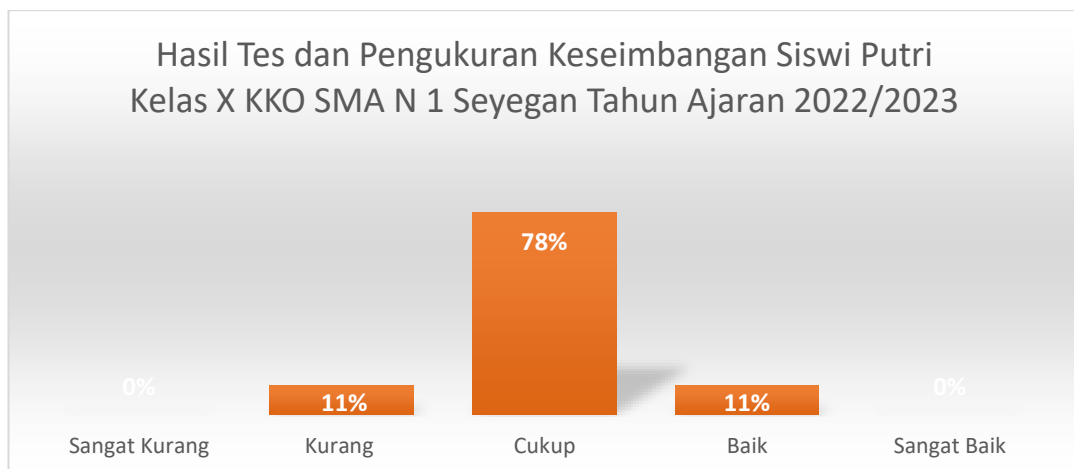
Distribusi frekuensi keseimbangan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan disajikan pada Tabel 33 sebagai berikut:

Tabel 33. Distribusi Frekuensi Hasil Tes dan Pengukuran Keseimbangan Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>28	Sangat Baik	0	0%
2	23-27	Baik	1	11%
3	8-22	Cukup	7	78%
4	3-6	Kurang	1	11%
5	<2	Sangat Kurang	0	0%
TOTAL			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 33 di atas, keseimbangan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 23 sebagai berikut:

Gambar 27. Hasil Tes dan Pengukuran Keseimbangan Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 32 dan gambar 28 di atas menunjukkan bahwa keseimbangan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 0% (0), “**baik**” sebesar 11% (1), “**cukup**” sebesar 78% (7), “**kurang**” sebesar 11% (1), dan “**sangat kurang**” sebesar 0% (0).

e. Reaksi

Deskriptif statistik reaksi siswa putra KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 34. Deskriptif Statistik Hasil Tes dan Pengukuran Reaksi Siswa Putra KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	1,3
<i>Median</i>	1,15
<i>Moda</i>	1,28
<i>Standar Deviasi</i>	0,6
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	4,19
<i>Count</i>	27

Distribusi frekuensi reaksi siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan disajikan pada Tabel 35 sebagai berikut:

Tabel 35. Distribusi Frekuensi Hasil Tes dan Pengukuran Reaksi Siswa Putra KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	<0,80	Sangat Baik	0	0%
2	0,81-1,09	Baik	6	22%
3	1,10-1,39	Cukup	19	70%
4	1,40-1,69	Kurang	1	4%
5	>1,98	Sangat Kurang	1	4%
TOTAL			27	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 35 di atas, reaksi siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 29 sebagai berikut:

Gambar 28. Hasil Tes dan Pengukuran Reaksi Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 35 dan gambar 29 di atas menunjukkan bahwa reaksi siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 0% (0), “**baik**” sebesar 22% (6), “**cukup**” sebesar 70% (19), “**kurang**” sebesar 44% (1), dan “**sangat kurang**” sebesar 4% (1).

Deskriptif statistik reaksi siswa putri KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 36 sebagai berikut:

Tabel 36. Deskriptif Statistik Hasil Tes dan Pengukuran Reaksi Siswa Putri KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	1,2
<i>Median</i>	1,22
<i>Moda</i>	1,28
<i>Standar Deviasi</i>	0,1
<i>Minimum</i>	1,09
<i>Maximum</i>	1,31
<i>Count</i>	9

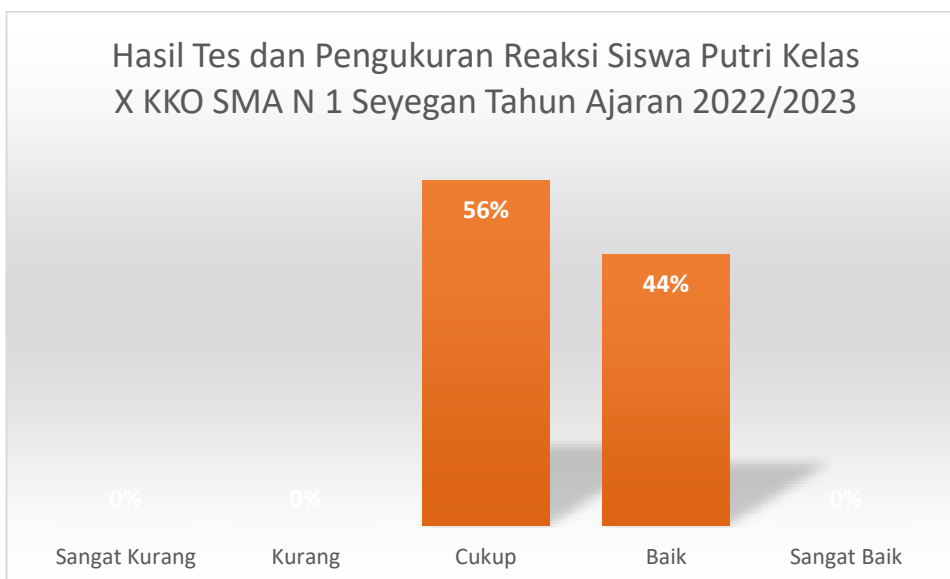
Distribusi frekuensi reaksi siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan disajikan pada Tabel 37 sebagai berikut:

Tabel 37. Distribusi Frekuensi Hasil Tes dan Pengukuran Reaksi Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	<0,91	Sangat Baik	0	0%
2	0,92-1,21	Baik	4	44%
3	1,22-1,51	Cukup	5	56%
4	1,52-1,81	Kurang	0	0%
5	>2,10	Sangat Kurang	0	0%
TOTAL			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 37 di atas, reaksi siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 25 sebagai berikut:

Gambar 29. Hasil Tes dan Pengukuran Reaksi Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 37 dan gambar 25 di atas menunjukan bahwa reaksi siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar

0% (0), “baik” sebesar 44% (4), “cukup” sebesar 56% (5), “kurang” sebesar 0% (0), dan “sangat kurang” sebesar 0% (0).

f. Kelincahan

Deskriptif statistik kelincahan siswa putra KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 38 sebagai berikut:

Tabel 38. Deskriptif Statisti Hasil Tes dan Pengukuran Kelincahan Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	17,2
<i>Median</i>	17,4
<i>Moda</i>	17,44
<i>Standar Deviasi</i>	1,0
<i>Minimum</i>	15,18
<i>Maximum</i>	19,08
<i>Count</i>	27

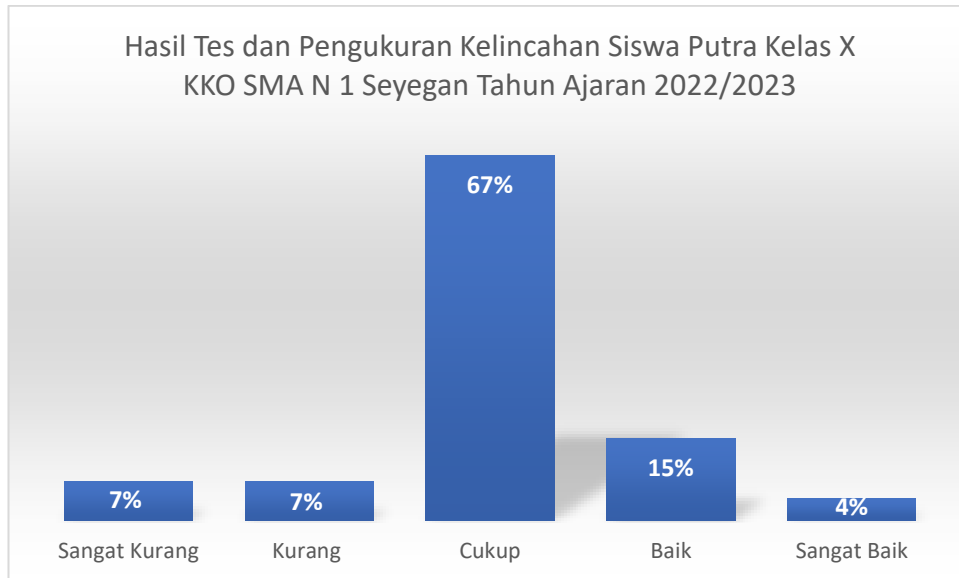
Distribusi frekuensi Kelincahan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan disajikan pada Tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 39. Distribusi Frekuensi Hasil Tes dan Pengukuran Kelincahan Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	<15,2	Sangat Baik	1	4%
2	15,2-16,1	Baik	4	15%
3	16,2-18,1	Cukup	18	67%
4	18,2-18,3	Kurang	2	7%
5	>18,3	Sangat Kurang	2	7%
TOTAL			27	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 39 di atas, Kelincahan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 31 sebagai berikut:

Gambar 30. Hasil Tes dan Pengukuran Kelincahan Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 14 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa kelincahan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 4% (1), “**baik**” sebesar 15% (4), “**cukup**” sebesar 67% (18), “**kurang**” sebesar 7% (2), dan “sangat kurang” sebesar 4% (2).

Deskriptif statistik kelincahan siswa putri KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 40 sebagai berikut:

Tabel 40. Deskriptif Statistik Hasil Tes dan Pengukuran Kelincahan Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	47,0
<i>Median</i>	19,9
<i>Moda</i>	18,89
<i>Standar Deviasi</i>	2,0
<i>Minimum</i>	16,85
<i>Maximum</i>	23,51
<i>Count</i>	9

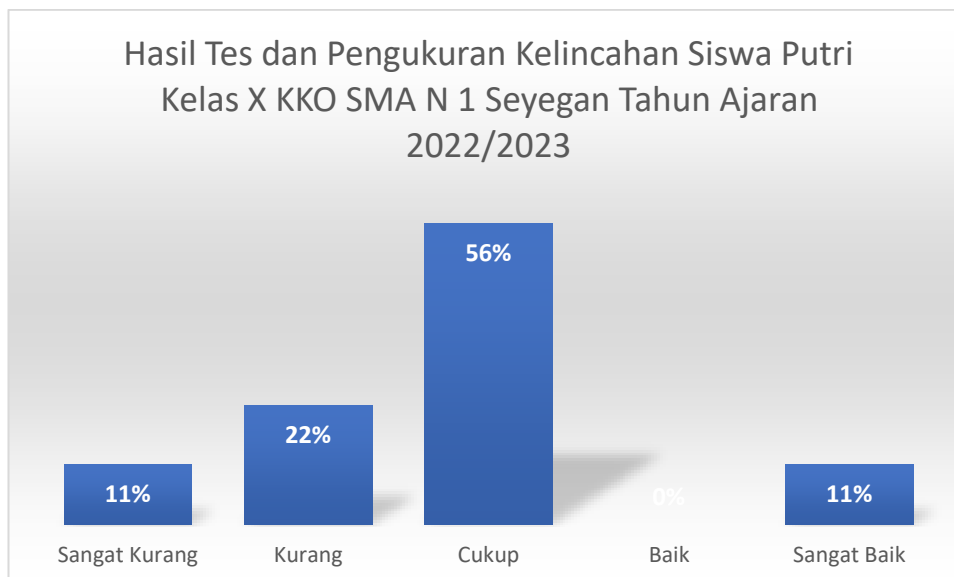
Distribusi frekuensi kelincahan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan disajikan pada Tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 41. Distribusi Frekuensi Hasil Tes dan Pengukuran Kelincahan Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	<17,0	Sangat Baik	1	11%
2	17,0-17,9	Baik	0	0%
3	18,0-21,7	Cukup	5	56%
4	21,8-23,0	Kurang	2	22%
5	>23,0	Sangat Kurang	1	11%
TOTAL			9	100%

Berdasarkan Distribusi Frekuensi pada Tabel 41 di atas, kelincahan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 32 sebagai berikut:

Gambar 31. Hasil Tes dan Pengukuran Kelincahan Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 41 dan gambar 32 di atas menunjukkan bahwa kelincahan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 11% (1), “**baik**” sebesar 0% (0), “**cukup**” sebesar 56% (5), “**kurang**” sebesar 22% (2), dan “sangat kurang” sebesar 11% (1).

g. Kecepatan

Deskriptif statistik kecepatan siswa putra KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 42 sebagai berikut:

Tabel 42. Deskriptif Statistik Hasil Tes dan Pengukuran Kecepatan Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023.

<i>Mean</i>	4,5
<i>Median</i>	4,38
<i>Moda</i>	4,88
<i>Standar Deviasi</i>	0,4
<i>Minimum</i>	3,29
<i>Maximum</i>	4,96
<i>Count</i>	27

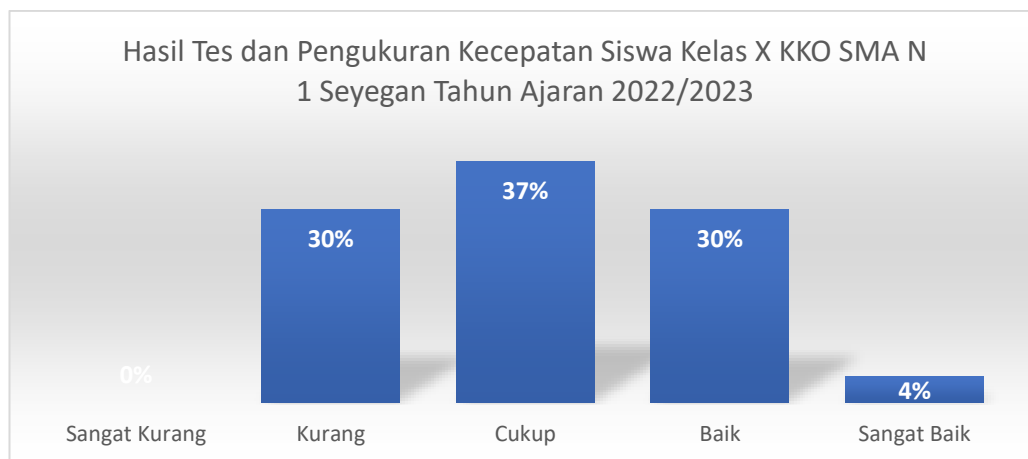
Distribusi frekuensi kecepatan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan disajikan pada Tabel 43 sebagai berikut:

Tabel 43. Distribusi Frekuensi Hasil dan Pengukuran Kecepatan Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval (detik)	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	<3,91	Sangat Baik	1	4%
2	3,92-4,34	Baik	8	30%
3	4,35-4,72	Cukup	10	37%
4	4,73-5,11	Kurang	8	30%
5	>5,12	Sangat Kurang	0	0%
TOTAL			27	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 43 di atas, kecepatan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 33 sebagai berikut:

Gambar 32. Hasil Tes dan Pengukuran Kecepatan Siswa Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 43 dan gambar 33 di atas menunjukkan bahwa kecepatan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 4% (1), “**baik**” sebesar 30% (8), “**cukup**” sebesar 37% (10), “**kurang**” sebesar 30% (8), dan “**sangat kurang**” sebesar 0% (0).

Deskriptif statistik kecepatan siswa putri KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 44 sebagai berikut:

Tabel 44. Deskriptif Statistik Hasil Tes dan Pengukuran Kecepatan Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	5,4
<i>Median</i>	5,56
<i>Moda</i>	5,56
<i>Standar Deviasi</i>	0,4
<i>Minimum</i>	4,75
<i>Maximum</i>	6,02
<i>Count</i>	9

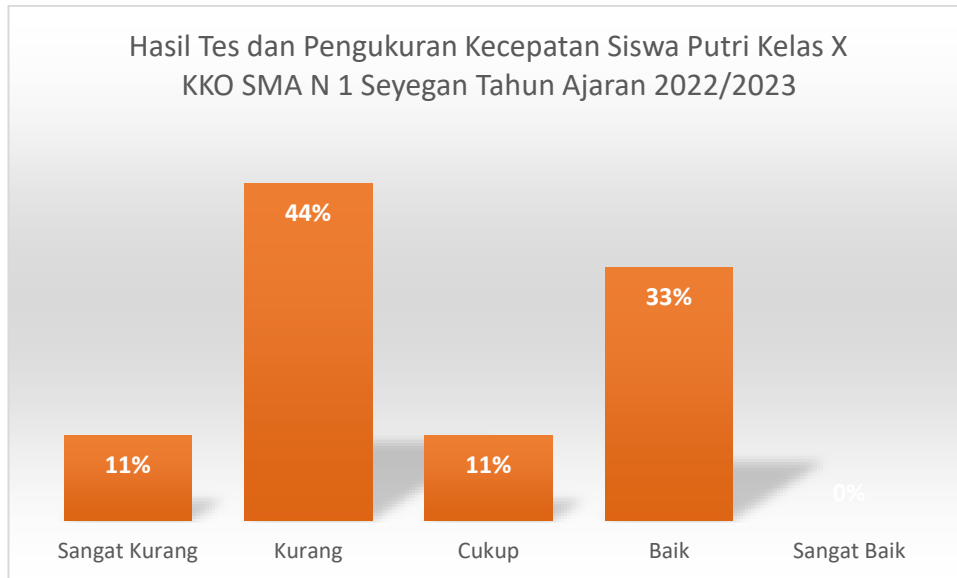
Distribusi frekuensi kecepatan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan disajikan pada Tabel 45 sebagai berikut:

Tabel 45. Distribusi Frekuensi Hasil Tes dan Pengukuran Kecepatan Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval (detik)	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	<4,50	Sangat Baik	0	0
2	4,51-4,96	Baik	3	33%
3	4,97-5,40	Cukup	1	11%
4	5,41-5,86	Kurang	4	44%
5	>5,86	Sangat Kurang	1	11%
TOTAL			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 27 di atas, kecepatan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 28 sebagai berikut:

Gambar 33. Hasil Tes dan Pengukuran Kecepatan Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 27 dan gambar 28 di atas menunjukkan bahwa kecepatan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 0% (0), “**baik**” sebesar 33% (3), “**cukup**” sebesar 11% (1), “**kurang**” sebesar 44% (4), dan “sangat kurang” sebesar 11% (1).

h. Daya Ledak Otot Tungkai

Deskriptif statistik Daya Ledak otot tungkai siswa putra KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 46 sebagai berikut:

Tabel 46. Deskriptif Statistik Hasil Tes dan Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	6,9
<i>Median</i>	6,8
<i>Moda</i>	6,7
<i>Standar Deviasi</i>	0,8
<i>Minimum</i>	6
<i>Maximum</i>	8,9
<i>Count</i>	27

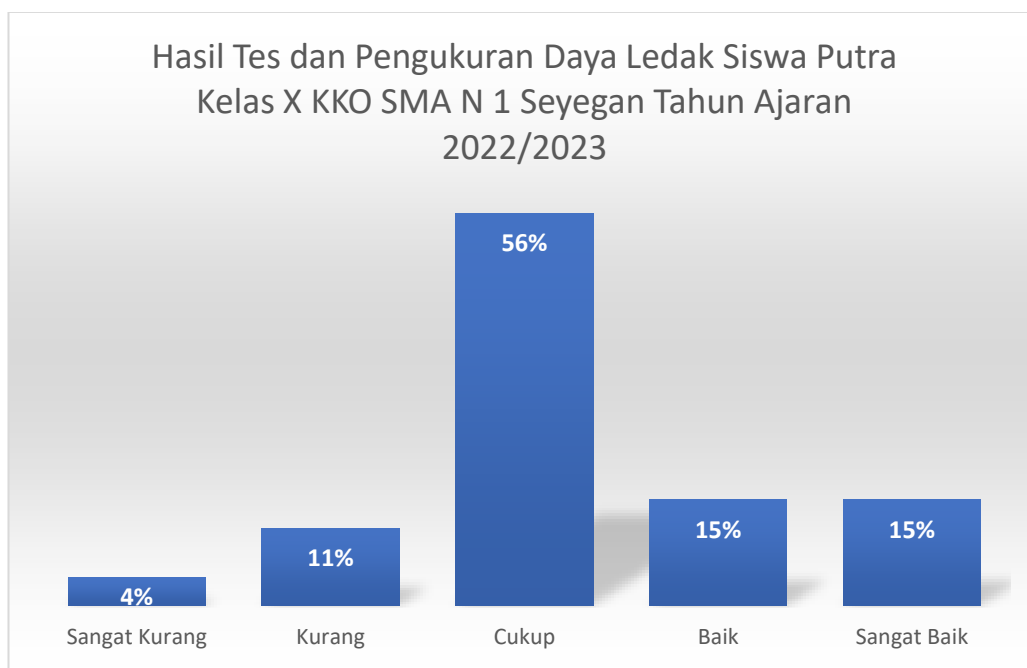
Distribusi frekuensi daya ledak siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan disajikan pada Tabel 47 sebagai berikut:

Tabel 47. Distribusi Frekuensi Hasil Tes dan Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval (feet-inch)	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>7,9	Sangat Baik	4	15%
2	7,3-7,6	Baik	4	15%
3	6,11-7,2	Cukup	15	56%
4	6,6-6,9	Kurang	3	11%
5	<6,4	Sangat Kurang	1	4%
TOTAL			27	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 47 di atas, Daya ledak otot tungkai siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 17 sebagai berikut:

Gambar 34. Hasil Tes dan Pengukuran Daya Ledak Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 47 dan gambar 35 di atas menunjukkan bahwa *power* siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 15% (4), “**baik**” sebesar 15% (4), “**cukup**” sebesar 56% (15), “**kurang**” sebesar 11% (3), dan “sangat kurang” sebesar 4% (1).

Deskriptif statistik daya ledak otot tungkai siswa putri KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 48 sebagai berikut:

Tabel 48. Deskriptif Statistik Hasil Tes dan Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	5,8
<i>Median</i>	5,7
<i>Moda</i>	6,11
<i>Standar Deviasi</i>	0,5
<i>Minimum</i>	5,3
<i>Maximum</i>	6,9
<i>Count</i>	9

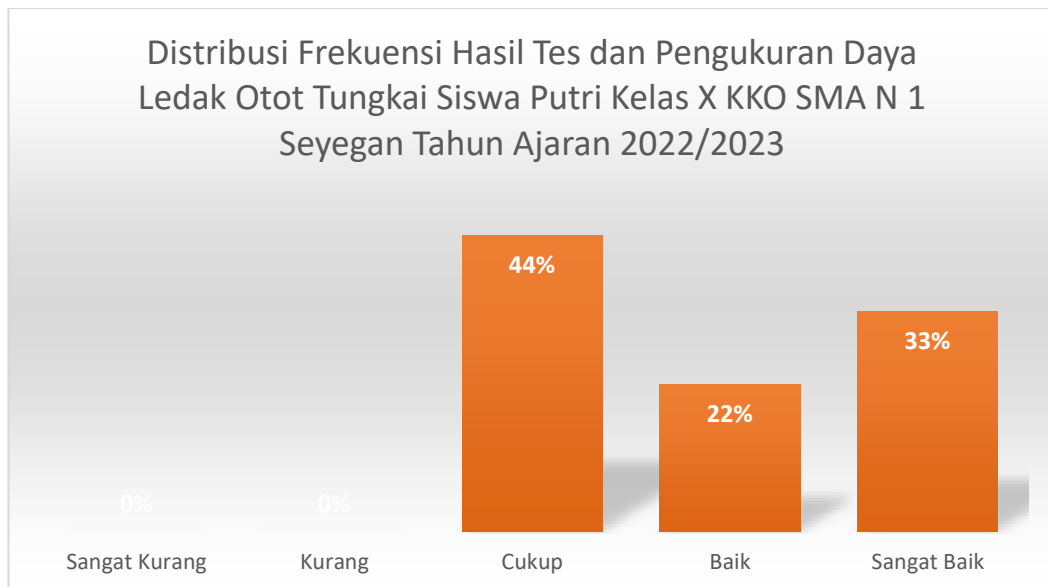
Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan disajikan pada Tabel 49 sebagai berikut:

Tabel 49. Distribusi Frekuensi Hasil Tes dan Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval (feet-inch)	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>6,0	Sangat Baik	3	33%
2	5,6-5,11	Baik	2	22%
3	5,2-5,6	Cukup	4	44%
4	4,9-5,1	Kurang	0	0%
5	<4,7	Sangat Kurang	0	0%
TOTAL			9	100%

Berdasarkan Distribusi Frekuensi pada Tabel 48 di atas, daya ledak otot tungkai siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 30 sebagai berikut:

Gambar 35. Hasil Tes dan Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 48 dan gambar 36 di atas menunjukan bahwa daya ledak otot tungkai siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023 berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 33% (3), “**baik**” sebesar 22% (3), “**cukup**” sebesar 44% (4), “**kurang**” sebesar 0% (0), dan “**sangat kurang**” sebesar 0% (0).

i. Koordinasi dan Akurasi

Deskriptif statistik koordinasi siswa putra KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 50 sebagai berikut:

Tabel 50. Deskriptif Statistik Koordinasi Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	35,1
<i>Median</i>	39
<i>Moda</i>	39
<i>Standar Deviasi</i>	8,3
<i>Minimum</i>	15
<i>Maximum</i>	46
<i>Count</i>	27

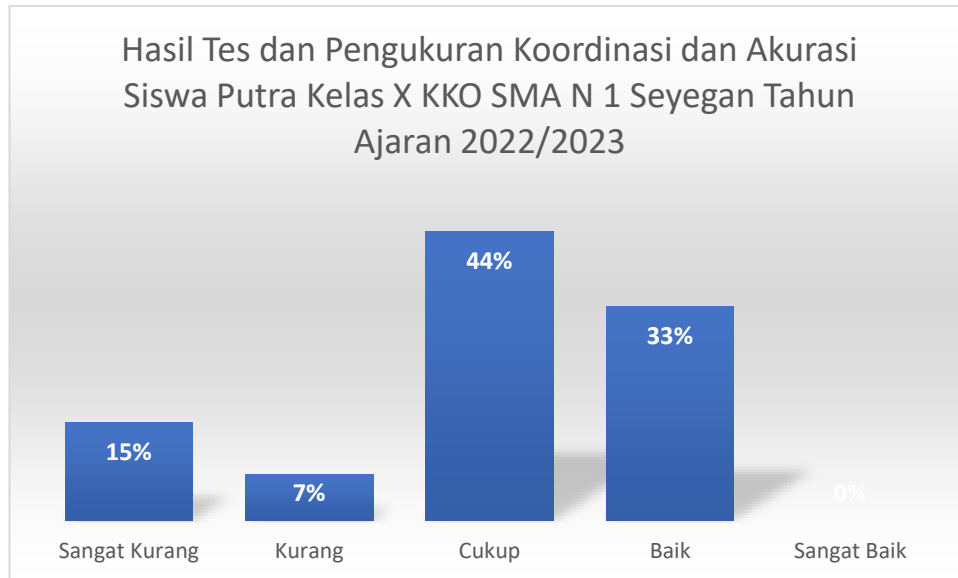
Distribusi frekuensi koordinas siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan disajikan pada Tabel 51 sebagai berikut:

Tabel 51. Distribusi Frekuensi Hasil Tes dan Pengukuran Koordinasi dan Akurasi Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>48	Sangat Baik	0	0%
2	40-47	Baik	9	33%
3	32-39	Cukup	12	44%
4	24-31	Kurang	2	7%
5	<23	Sangat Kurang	4	15%
TOTAL			27	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 51 di atas koordinasi siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 32 sebagai berikut:

Gambar 36. Hasil Tes dan Pengukuran Koordinasi dan Akurasi Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 51 dan gambar 37 di atas menunjukkan bahwa koordinasi siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 0% (0), “**baik**” sebesar 33% (9), “**cukup**” sebesar 44% (12), “**kurang**” sebesar 7% (2), dan “sangat kurang” sebesar 15% (4).

Deskriptif statistik koordinasi siswa putri KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 33 sebagai berikut:

Tabel 52. Deskriptif Statistik Hasil Tes dan Pengukuran Koordinasi dan Akurasi Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	33,0
<i>Median</i>	34
<i>Moda</i>	37
<i>Standar Deviasi</i>	5,8
<i>Minimum</i>	22
<i>Maximum</i>	39
<i>Count</i>	9

Distribusi frekuensi koordinasi siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan disajikan pada Tabel 53 sebagai berikut:

Tabel 53. Distribusi Frekuensi Hasil Tes dan Pengukuran Koordinasi dan Akurasi Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>43	Sangat Baik	0	0%
2	37-42	Baik	4	44%
3	31-36	Cukup	2	22%
4	25-30	Kurang	2	22%
5	<24	Sangat Kurang	1	11%
TOTAL			9	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 34 di atas, koordinasi siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 34 sebagai berikut:

Gambar 37. Hasil Tes dan Pengukuran Koordinasi dan Akurasi Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 53 dan gambar 38 di atas menunjukkan bahwa koordinasi siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 0% (0), “**baik**” sebesar 44% (4), “**cukup**” sebesar 22% (2), “**kurang**” sebesar 22% (2), dan “**sangat kurang**” sebesar 11% (1).

j. Daya Tahan Vo2Max

Deskriptif statistik daya tahan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023 selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 54 sebagai berikut:

Tabel 54. Deskriptif Statistik Hasil Tes dan Pengukuran Daya Tahan Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	41,7
<i>Median</i>	41,5
<i>Moda</i>	43,6
<i>Standar Deviasi</i>	5,2
<i>Minimum</i>	33,9
<i>Maximum</i>	53,1
<i>Count</i>	27

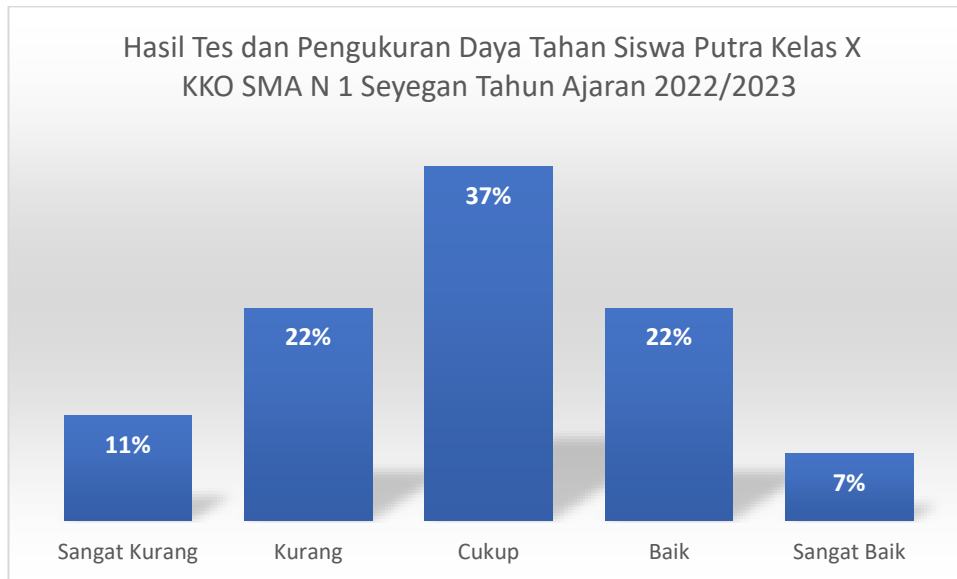
Distribusi frekuensi daya tahan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan disajikan pada Tabel 36 sebagai berikut:

Tabel 55. Distribusi Frekuensi Hasil Tes dan Pengukuran Daya Tahan Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval (Vo2Max)	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>51,0	Sangat Baik	2	7%
2	45,2-50,9	Baik	6	22%
3	38,4-45,1	Cukup	10	37%
4	35,0-38,3	Kurang	6	22%
5	<35,0	Sangat Kurang	3	11%
TOTAL			27	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 55 di atas daya tahan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 36 sebagai berikut:

Gambar 38. Hasil Tes dan Pengukuran Daya Tahan Siswa Putra Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 55 dan gambar 39 di atas menunjukkan bahwa daya tahan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 7% (2), “**baik**” sebesar 22% (6), “**cukup**” sebesar 37% (10), “**kurang**” sebesar 22% (6), dan “**sangat kurang**” sebesar 11% (3).

Deskriptif statistik daya tahan siswa putri KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 37 sebagai berikut:

Tabel 56. Deskriptif Statistik Hasil Tes dan Pengukuran Daya Tahan Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	31,0
<i>Median</i>	32,4
<i>Moda</i>	24,8
<i>Standar Deviasi</i>	4,3
<i>Minimum</i>	24,8
<i>Maximum</i>	35
<i>Count</i>	9

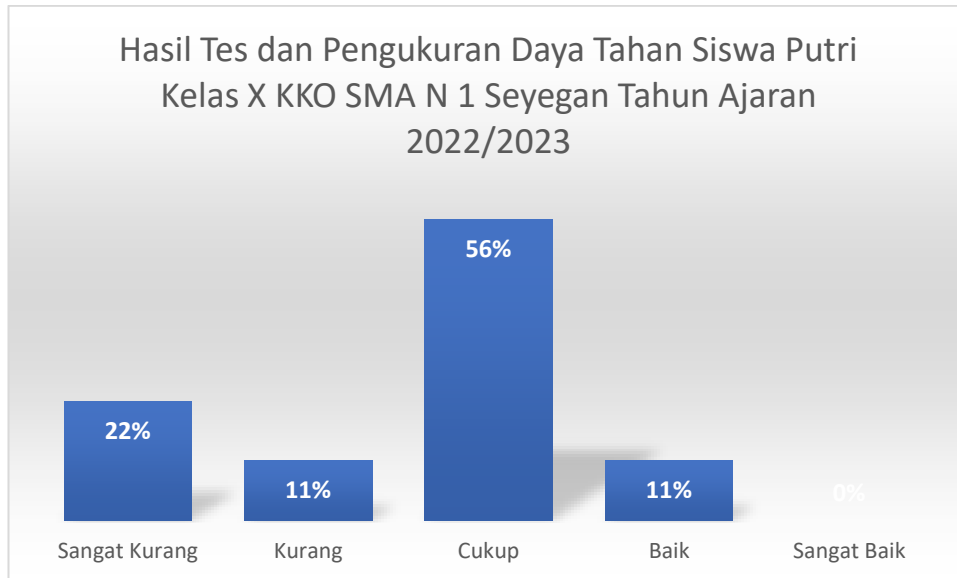
Distribusi frekuensi daya tahan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023 disajikan pada Tabel 57 sebagai berikut:

Tabel 57. Distribusi Frekuensi Hasil Tes dan Pengukuran Daya Tahan Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Interval (Vo2Max)	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>39,0	Sangat Baik	0	0%
2	35,0-38,9	Baik	1	11%
3	31,0-34,9	Cukup	5	56%
4	25,0-30,9	Kurang	1	11%
5	<25,0	Sangat Kurang	2	22%
TOTAL			9	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 57 di atas, daya tahan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 38 sebagai berikut:

Gambar 39. Hasil Tes dan Pengukuran Daya Tahan Siswa Putri Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



Berdasarkan tabel 57 dan gambar 40 di atas menunjukkan bahwa daya tahan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori “**sangat baik**” sebesar 0% (0), “**baik**” sebesar 11% (1), “**cukup**” sebesar 56% (5), “**kurang**” sebesar 11% (1), dan “sangat kurang” sebesar 22% (2).

k. Kondisi Fisik

Deskriptif statistik kondisi fisik siswa KKO SMA N 1 Seyegan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 39 sebagai berikut:

Tabel 58. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Siswa Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

<i>Mean</i>	29,7
<i>Median</i>	29
<i>Moda</i>	29
<i>Standar Deviasi</i>	3,6
<i>Minimum</i>	23
<i>Maximum</i>	38
<i>Count</i>	36

Distribusi frekuensi kondisi fisik siswa kelas X KKO SMA N 1 Seyegan disajikan pada Tabel 59 sebagai berikut:

Tabel 59. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
43-50	Sangat Baik	0	0
35-42	Baik	3	8%
27-34	Sedang	24	67%
19 - 26	Kurang	9	25%
10 - 18	Sangat Kurang	0	0
JUMLAH		36	100%

Berdasarkan Distribusi Frekuensi pada Tabel 59 di atas kondisi fisik siswa kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2024 dapat disajikan pada Gambar 41 sebagai berikut:

Gambar 40. Hasil Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Siswa Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023



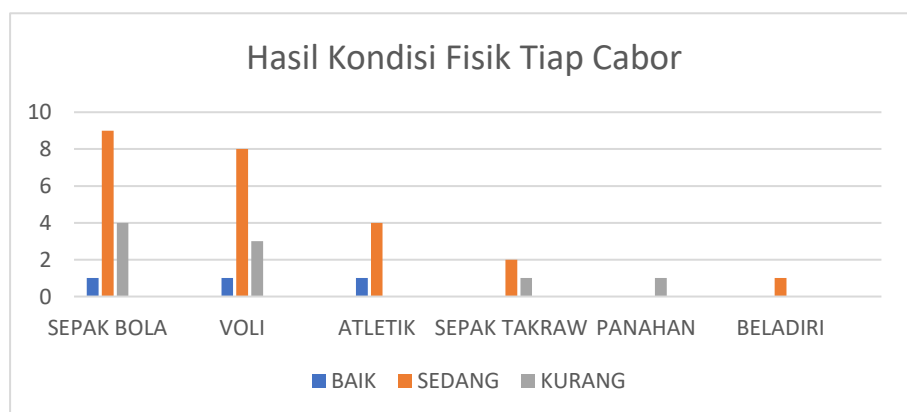
Berdasarkan tabel 59 dan gambar 41 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori **“sangat baik”** sebesar 0% (0), **“baik”** sebesar 8% (3), **“cukup”** sebesar 67% (24), **“kurang”** sebesar 25% (9), dan **“sangat kurang”** sebesar 0% (0).

B. Pembahasan

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa kelas X kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan kelas. Komponen kondisi fisik yang diukur dalam penelitian ini yaitu kekuatan (kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki), daya tahan, kecepatan, power, kelentukan, kelincahan, reaksi, koordinasi dan akurasi. Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta didik KKO SMA Negeri 1 Seyegan berada pada kategori **“sangat baik”** sebesar 0% (0), **“baik”** sebesar 8% (3), **“cukup”** sebesar 67% (24), **“kurang”** sebesar 25% (9), dan **“sangat kurang”** sebesar 0% (0).

Secara terperinci kondisi fisik dari masing-masing cabang olahraga yang terdapat dalam kelas X KKO SMA N 1 Seyegan adalah sebagai berikut :

Gambar 41. Kondisi Fisik Setiap Cabor



Dari uraian tingkat kondisi fisik siswa kelas X KKO SMA N 1 Seyegan di atas siswa dengan kategori cukup diharapkan untuk meningkatkan menjadi baik, sedangkan pada kategori baik dapat ditingkatkan menjadi sangat baik, dan yang berada pada kategori sangat baik supaya dipertahankan. Pelatih di sekolah maupun siswa tersebut telah memiliki gambaran tingkat kondisi fisiknya kemudian dapat membuat program latihan untuk meningkatkan dan menjaga kondisi fisik yang dimiliki. Siswa kelas khusus olahraga yang merupakan seorang atlet dapat bekerja lebih keras lagi saat berlatih untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimilikinya sehingga dapat membantu meningkatkan prestasi di masing-masing cabang olahraganya. Secara keseluruhan kondisi fisik peserta didik kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan berada pada kategori cukup.

Faktor yang cukup dominan mempengaruhi kondisi fisik yang cukup adalah program latihan siswa kelas X kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan. siswa tersebut dari berbagai klub yang berbeda dengan cabang olahraga yang berbeda bergabung di satu sekolah, dan dengan kebutuhan komponen kondisi fisik paling dominan pada cabang olahraga masing-masing. Dari berbagai klub yang berbeda pasti program latihan yang dijalani berbeda-beda, ada yang berkualitas dan ada yang kurang berkualitas sehingga mempengaruhi hasil tes kondisi fisik di atas. Kemudian cabang olahraga mereka berbeda, dapat dilihat beberapa komponen kondisi fisik di atas menunjukkan perbedaan yang disebabkan oleh komponen kondisi fisik yang dominan dalam setiap cabang olahraga. Kondisi fisik yang dibutuhkan sesuai dengan teknik dan strategi dalam cabang olahraga masing-masing. Muhajir (2008: 53) mengemukakan bahwa komponen kondisi fisik pada

pemain bolavoli adalah daya tahan (daya tahan umum dan daya tahan lokal), kekuatan, power, kecepatan dan kelentukkan. Dari hasil tes dan pengukuran kondisi fisik siswa kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023 siswa cabang olahraga bola voli memiliki *power* yang rata-rata berada dalam kategori baik, dikarenakan dalam cabang olahraga bola voli *power* sangat penting dan membutuhkan loncatan yang tinggi. Namun, kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan siswa cabang olahraga bola voli masih banyak yang berada dibawah kategori baik. Hal tersebut diharapkan menjadi perhatian pelatih, siswa, ataupun guru karena komponen kondisi fisik tersebut merupakan komponen kondisi fisik dominan digunakan dalam pada saat bertanding tanpa mengesampingkan komponen kondisi fisik lainnya.

Cabang olahraga panahan juga memiliki kondisi fisik yang dominan memmpengaruhi performa atlet dalam olahraga ini. Beberapa komponen kondisi fisik yang penting dalam panahan meliputi keseimbangan, koordinasi mata dan tangan, dan kekuatan otot. Atlet panahan perlu memiliki keseimbangan yang baik untuk menjaga postur tubuh yang tepat saat melepaskan anak panah, serta koordinasi antara mata dan tangan yang presisi untuk mengarahkan anak panah dengan akurat. Dari hasil tes pungkuran kondisi fisik siswa cabang olahraga panahan berada dalam kategori kurang, hal tersebut dapat terjadi karena dalam cabang olahraga panahan komponen kondisi fisik yang dominan lebih sedikit dibanding cabang olahraga lain sehingga hasil tes dan pengukuran untuk siswa cabang olahraga panahan berada dalam kategori kurang. Namun, untuk siswa cabang olahraga panahan disetiap komponen kondisi fisik yang dominan

mempengaruhi performa seperti yang telah disebutkan diatas berada pada kategori cukup hingga baik. Cabang olahraga bela diri, berbagai komponen kondisi fisik berperan penting dalam mencapai performa optimal yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelentukan, reaksi dan koordinasi berdasarkan pendapat dari Williams, J. M., & Krane, V. (2015). Kekuatan otot menjadi dasar yang penting untuk menjaga stabilitas tubuh dan menerapkan teknik-teknik dengan efisien. Kemampuan untuk bergerak dengan kelincahan dan menjaga keseimbangan menjadi keterampilan kunci dalam menghindari serangan dan memberikan respon yang cepat. Daya tahan kardiorespiratori yang baik memungkinkan atlet untuk bertahan dalam pertandingan yang panjang dan intens. Kelentukan tubuh memfasilitasi gerakan-gerakan yang luwes dan efektif, sementara kekuatan otot tungkai mendukung tenaga dan kekuatan dalam tendangan. Koordinasi mata, tangan, dan kaki, bersama dengan reaksi cepat, memungkinkan atlet merespons situasi pertarungan secara efisien. Dari hasil tes dan pengukuran kondisi fisik untuk siswa cabang olahraga beladiri berada pada kategori sedang. Hasil tersebut merupakan hal yang harus ditingkatkan terutama komponen kondisi fisik dominan dalam cabang olahraga bela diri yang dapat dilakukan dengan berbagai latihan kondisi fisik agar siswa memiliki performa yang baik dalam pertandingan.

Cabang olahraga sepak bola membutuhkan komponen-komponen kondisi fisik yang berbeda dibanding cabang olahraga lain. Komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan pada cabang olahraga sepak bola yaitu daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya ledak, dan koordinasi (Primasoni & Sulistiyono, 2018 : 50). Hasil tes dan pengukuran siswa kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun Ajaran

2022/2023 menunjukkan siswa cabang olahraga sepak bola mempunyai daya tahan vo_{2max} mendominasi dengan hasil yang bagus, karena dalam cabang olahraga sepakbola memiliki lapangan yang luas dan dalam permainannya selalu berlari mengejar maupun menggiring bola maka daya tahan yang bagus sangat penting dimiliki oleh atlet sepakbola. Selain itu, kecepatan dan kelincahan, dan koordinasi mayoritas siswa cabang olahraga berada pada kategori cukup. Kecepatan, kelincahan dan koordinasi merupakan komponen kondisi fisik yang utama dalam sepak bola karena dalam situasi pertandingan pemain sepak bola harus berada kecepatan berlari untuk mendapatkan ruang agar menembak ke gawang, mengumpan, atau melewati lawan. Kecepatan akan optimal apabila didukung kemampuan merubah arah atau kelincahan dan koordinasi. Sebagai contoh dalam situasi pertandingan pemain sepak bola yang sudah mampu melewati lawan dengan kecepatan berlari yang baik akhirnya harus berhadapan dengan lawan yang mungkin tidak hanya satu jumlahnya, maka pemain membutuhkan kelincahan dan koordinasi untuk dapat menciptakan situasi mampu melakukan teknik berikutnya menendang kearah gawang atau pun mengumpan dengan akurat. Oleh sebab itu, untuk siswa cabang olahraga sepak bola kelas X KKO SMA N 1 Seyegan Tahun ajaran 2022/2023 diharapkan untuk meningkatkan komponen kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Hasil tes dan pengukuran daya ledak (*power*) masih banyak siswa cabang olahraga sepak bola berada dalam kategori kurang. Komponen daya ledak penting dalam sepak bola karena hampir semua gerakan dalam permainan sepak bola membutuhkan daya ledak (*power*) misalnya menyundul bola, melakukan *tackling*, *shooting*, dan lemparan kedalam. Melihat

pentingnya komponen power dalam cabang olahraga sepak bola siswa diharapkan untuk meningkatkan komponen tersebut agar dapat meningkatkan performa dalam bermain. Selain komponen kondisi fisik dominan dalam cabang olahraga sepak bola yang telah disebutkan diatas komponen kondisi fisik lainya juga perlu mendapatkan perhatian.

Kondisi fisik dalam cabang olahraga atletik melibatkan berbagai komponen fisik yang berperan penting dalam performa atletik yang baik. Beberapa komponen kondisi fisik yang menjadi fokus dalam cabang olahraga atletik meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi (Silva, A. J 2017). Para atlet atletik harus memiliki kombinasi yang seimbang dari faktor-faktor ini untuk mencapai performa terbaik dalam lomba-lomba seperti lari, lompat, dan lempar. Dari hasil tes kondis fisik siswa cabang olahraga atletik memiliki keunggulan dalam aspek kekuatan fisik dibandingkan dengan cabang olahraga (cabor) lainnya. Ini dapat dijelaskan oleh kombinasi faktor seperti latihan khusus yang terfokus pada pengembangan otot dan daya tahan tubuh, variasi gerakan seperti lari, melompat, dan lempar yang merangsang penggunaan kelompok otot yang berbeda, serta faktor genetika yang dapat mempengaruhi potensi kekuatan individu. Beberapa komponen kondisi fisik yang relevan dalam sepak takraw meliputi kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, dan *fleksibilitas*. Para atlet sepaktakraw perlu memiliki kekuatan otot, kelincahan tubuh, dan daya tahan yang cukup untuk melakukan gerakan-gerakan cepat dan akurat dalam permainan. Dari hasil tes dan pengukuran kondis fisik setiap komponen yang relevan dengan sepak takraw mayoritas berada dibawah kategori baik siswa cabang olahraga sepak takraw. Hal

tersebut, sebaiknya menjadi perhatian siswa pelatih dan guru untuk meningkatkan kondisi fisik siswa.

Dari segi faktor umur setiap tingkatan memiliki keuntungan sendiri. Siswa kelas X kelas khusus olahraga di SMA N 1 Seyegan memiliki usia rata-rata 16 tahun maka kondisi fisik masih belum mencapai maksimal, karena untuk mencapai kondisi fisik maksimal di usia 20-30 tahun (Komarodin, 2018). Jenis kelamin mempengaruhi hasil antara laki-laki dan perempuan, karena perbedaan ukuran tubuh setelah masa pubertas. Dalam penelitian ini subjek penelitian laki-laki dan perempuan maka terjadi perbedaan. Kegiatan fisik sangat mempengaruhi hasil tes kondisi fisik, satu hari sebelum penelitian dilakukan terdapat beberapa siswa yang latihan khusus di cabang olahraga masing-masing yang menyebabkan sedikit kelelahan sehingga saat penelitian hasil yang didapatkan tidak terlalu maksimal. Beberapa faktor lain yaitu saat penelitian dilaksanakan hari itu pengambilan data cuaca begitu terik yang begitu menguras tenaga. Secara rinci dari hasil penelitian kondisi fisik peserta didik kelas khusus olahraga yang terdiri atas kekuatan (kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki), daya tahan, power, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan, reaksi, koordinasi dijelaskan sebagai berikut:

1. Kekuatan Otot Lengan

Harsono (2018:62) menjelaskan kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/force terhadap suatu tahanan. Dalam beberapa cabang olahraga kekuatan menjadi faktor penting untuk dimiliki, seperti kekuatan otot lengan. Beberapa cabang olahraga dimainkan dengan tangan sehingga kebutuhan otot lengan sangat besar. Terutama digunakan untuk berlatih teknik dalam suatu

cabang olahraga tertentu, seperti bolavoli dimana penggunaan tangan lengan yang dominan, kemudian ada bulutangkis, panahan, tenis meja, dan lain-lain. Dengan kekuatan otot lengan yang baik maka seorang atlet dapat berprestasi secara optimal serta mengurangi kemungkinan cedera. Kondisi kekuatan otot lengan dari siswa kelas X kelas.khusus olahraga putra SMA N 1 Seyegan pada kategori kurang, cukup, baik, namun rata-rata berada pada kategori cukup. untuk siswa putri kelas X kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan berada pada kategori kurang, cukup, baik, dan presentase paling banyak pada kategori cukup. Siswa yang mencapai kategori baik merupakan atlet atletik dengan nomor tolak peluru dan atlet voli yang mana merupakan cabang olahraga yang sangat membutuhkan kekuatan lengan dibanding cabang olahraga lainnya. Siswa yang kekuatan otot lengannya berada dalam kategori cukup dan sangat kurang diharapkan untuk meningkatkan kekuatan otot lengannya dengan latihan-latihan yang dapat meningkatkan otot lengan. Rekomendasi latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan yaitu *push up* atau *bench press*.

2. Kekuatan Otot Tungkai

Hasil penelitian menunjukkan.bahwa kekuatan otot tungkai siswa putra kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan berada pada kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang, dengan rata-rata siswa putra berada pada kategori cukup Bagi peserta didik putri kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan masuk dalam kategori baik dan sangat baik sedangkan siswa putri kelas X kelas khusus olahraga berapa pada kategori cukup hingga sangat baik dengan presentase paling banyak berada pada kategori cukup. Berdasarkan informasi dari peserta didik mereka saat berlatih di klub sering diberi materi latihan squats, maka hasil yang didapatkan

beberapa siswa sangat memuaskan dan baik. Kekuatan otot tungkai membantu meraih loncatan yang maksimal dan dibutuhkan dalam beberapa teknik dalam cabang olahraga yang membutuhkan. Latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai selain *squat* adalah latihan *clean and jerk*

3. Kelentukan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai siswa putra kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan berada pada kategori baik, cukup, kurang, dan sangat kurang, dengan rata-rata siswa putra berada pada kategori cukup. Bagi peserta didik putri kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan masuk dalam kategori baik, cukup, dan kurang sedangkan siswa putri kelas X kelas khusus olahraga berada pada kategori cukup hingga sangat baik dengan rata-rata berada pada kategori baik. Dalam berbagai cabang olahraga kelentukan merupakan hal penting untuk dimiliki oleh seorang atlet. Memiliki kelentukan yang baik akan bermanfaat bagi atlet untuk latihan teknik lebih baik supaya gerakan maksimal. Kemampuan gerakan dengan rentang yang luas itu yang disebut fleksibilitas atau mobilitas. Berdasarkan pendapat dari Bompas (2009: 375). Kondisi *flexibilitas* dari SMA N 1 Seyegan maupun sudah terbilang cukup baik karena mereka sebelum melakukan aktivitas olahraga atau latihan mereka selalu melakukan peregangan dengan serius dan benar sehingga kelentukan mereka meningkat.

4. Keseimbangan

Hasil penelitian menunjukkan keseimbangan siswa putra kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan presentase paling banyak pada kategori cukup sama halnya

dengan siswa putri SMA N 1 Seyegan berada pada kategori cukup. Namun, masih terdapat siswa putra maupun putri yang keseimbangannya masuk dalam kategori kurang dan sangat kurang. Dari informasi yang didapat dari siswa yang masuk dalam kategori tersebut tidak berlatih keseimbangannya di klub. Keseimbangan merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan suatu gerakan karena keseimbangan yang baik, membantu seseorang untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan. Oleh sebab itu untuk siswa kelas X KKO SMA N 1 Seyegan dapat meningkatkan keseimbangannya dengan berlatih mandiri menggunakan *bosu ball* atau berdiri dengan satu kaki.

5. Reaksi

Hasil penelitian menunjukkan reaksi siswa putra kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan presentase terbesar pada kategori cukup sedangkan siswa putri SMA N 1 Seyegan berada pada kategori cukup dan baik. Reaksi hasil yang di dapatkan cukup baik dari norma yang diterapkan karena hampir seluruh cabang olahraga memerlukan komponen kecepatan reaksi. Kecepatan reaksi merupakan aspek penting dalam berbagai cabang olahraga, seperti sepak bola, bela diri, bulu tangkis, atau atletik. Tingkat reaksi yang lebih cepat dapat memberikan keuntungan kompetitif kepada siswa dalam mempertahankan atau meningkatkan performa olahraga mereka. Untuk melanjutkan peningkatan kecepatan reaksi siswa kelas X kelas khusus olahraga, dapat dilakukan dengan melakukan latihan spesifik untuk meningkatkan kecepatan reaksi, seperti latihan *reflex* atau *drill* yang melibatkan tanggapan cepat terhadap stimulus yang berbeda. Dengan menerapkan latihan ini, diharapkan siswa kelas khusus olahraga dapat terus meningkatkan kemampuan

kecepatan reaksi mereka, sehingga dapat memberikan kontribusi positif dalam performa olahraga mereka dan mencapai hasil yang lebih baik dalam berbagai kegiatan olahraga yang diikuti.

6. Kelincahan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelincahan siswa putra kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan presentase terbesar berada pada kategori cukup. Begitu pula peserta didik putri kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan presentase terbesar berada pada kategori cukup. Setiap cabang olahraga khususnya permainan, kelincahan penting untuk dimiliki. Dalam cabang olahraga sepakbola gerakan menggiring bola disertai melewati lawan dibutuhkan kemampuan mengubah arah yang baik dengan cepat dan tepat. Seperti yang dikatakan Harsono (2015: 59) bahwa kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah gerak dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan. Hasil data penelitian di atas dalam kategori sangat kurang didapatkan siswa dengan cabang olahraga panahan dan juga siswa yang tidak mendapatkan latihan khusus untuk kelincahan diklubnya.

7. Kecepatan

Kecepatan siswa putra kelas X kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan berada pada kategori kurang hingga sangat baik. Sedangkan siswa putri kelas X kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan pada kategori sangat kurang hingga baik. Beberapa siswa yang kecepataannya dibawah kategori cukup dikarenakan jarang berlatih kecepatan. Alasan lain pada saat penelitian beberapa peserta didik kurang serius saat melakukan sprint, walaupun beberapa siswa serius melakukan dan mendapat hasil yang bagus. Bagi cabang olahraga sepakbola, atletik nomor *sprint*,

dan lain sebagainya kecepatan adalah komponen penting yang perlu dimiliki dan harus selalu ditingkatkan.

8. Daya Ledak (*Power*)

Berdasarkan pendapat dari Budiwantp & Widiyanto (2014) *Power* kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh.. Daya ledak atau *power* menentukan seberapa keras seorang menendang atau memukul, seberapa tinggi seorang melompat dan seberapa jauh lompatannya, seberapa tinggi seseorang melempar, seberapa jauh seseorang melempar, seberapa cepat orang berlari. Oleh sebab itu penting bagi siswa kelas X KKO SMA N 1 Seyegan untuk memiliki daya ledak yang baik supaya mampu untuk mendapatkan hasil gerakan yang baik. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori sangat kurang hingga sangat baik sedangkan siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori cukup hingga sangat baik. siswa yang meraih kategori sangat baik rata-rata adalah atlet bolavoli dimana dalam cabang olahraga bolavoli loncatan atau power yang bagus sangat dibutuhkan maka sesuai dengan hasil penelitian, sedangkan yang meraih hasil rendah atau cukup mereka adalah atlet sepakbola, panahan, atletik, dll yang tidak begitu membutuhkan power yang tinggi.

9. Koordinasi dan Akurasi

Berdasarkan hasil penelitian koordinasi siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada pada kategori sangat kurang hingga sangat baik dengan presentase terbanyak pada kategori cukup. Sedangkan siswa putri kelas X kelas khusus

olahraga SMA N 1 Seyegan pada kategori sangat kurang hingga baik, namun presentase terbesar dalam kategori baik. Koordinasi mengacu pada kemampuan tubuh untuk mengoordinasikan gerakan yang tepat dan terkendali antara berbagai anggota tubuh, otot, dan sistem saraf. Ini melibatkan keakuratan, kecepatan, dan timing gerakan. Koordinasi yang baik penting dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga, seperti menendang bola, melempar, dan berlari. Akurasi adalah gerakan yang dilakukan seseorang tanpa membuat kesalahan. Ketepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kemampuan koordinasi gerakan, ketajaman indera, penguasaan teknik, kecepatan dan kekuatan gerakan, ketelitian dan perasaan atlet, jauh dan besar kecilnya sasaran. Siswa kelas X KKO SMA N 1 Seyegan yang masuk kedalam kategori dibawah cukup masih cukup banyak hal tersebut terjadi karena banyak siswa yang kurang serius dalam pengambilan tes dan untuk siswa dalam kategori baik rata-rata merupakan siswa cabang olahraga voli yang merupakan cabang olahraga yang sangat membutuhkan koordinasi mata dan tangan serta akurasi. Latihan-latihan yang dapat meningkatkan koordinasi dan akurasi para siswa diantaranya lari *zig-zag run* atau menggunakan latihan *agility ladder drill* untuk koordinasi sedangkan untuk akurasi dapat dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan dengan frekuensi (repetisi) latihan yang banyak, meningkatkan kecepatan gerakan, menambah jauh sasaran atau memperkecil sasaran.

10. Daya Tahan

Daya tahan merupakan komponen kondisi fisik yang berkaitan dengan kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu yang lama (durasi) dan intensitas kerja tinggi. Sehingga dapat diartikan atlet yang mampu latihan dengan durasi yang

lama tetapi semakin tinggi intensitas kerjanya memiliki kemampuan daya tahan yang baik. Beberapa cabang olahraga memerlukan daya tahan dalam pelaksanaannya. Contohnya yang dominan menggunakan daya tahan adalah cabang olahraga sepakbola, futsal, bola basket, renang, lari jarak jauh, dll. Dari beberapa contoh cabang olahraga diatas menunjukkan bahwa seorang atlet harus memiliki kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk bergerak dalam waktu yang lama. tanpa kelelahan yang berarti. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan siswa putra kelas X KKO SMA N 1 Seyegan beberapa siswa masuk kategori baik karena mereka atlet sepakbola dan rata-rata dalam kategori cukup. Siswa putri kelas X KKO SMA N 1 Seyegan berada dalam kategori sangat kurang hingga baik dengan presentase terbanyak berada pada kategori cukup. Karena mereka masih berlatih di klub maka keadaan kondisi daya tahan mereka masih cukup bagus dengan usia yang sekarang, di klub mereka masih berlatih daya tahan sehingga daya tahan berada pada kategori cukup hingga baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data, deskripsi, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan Tingkat kondisi fisik siswa kelas X KKO SMA Negeri 1 Seyegan berada pada kategori **“sangat baik”** sebesar 0% (0 siswa), **“baik”** sebesar 8% merupakan 1 siswa sepak bola, 1 siswa voli dan 1 siswa atletik, **“cukup”** sebesar 67% adalah 9 siswa sepak bola, 8 siswa voli, 4 siswa atletik, 2 siswa sepak takraw, dan 1 siswa bela diri, **“kurang”** sebesar 25% merupakan 4 siswa cabang olahraga sepak bola, 3 siswa cabang olahraga voli, 1 siswa cabang olahraga sepak takraw, siswa cabang olahraga panahan, dan **“sangat kurang”** sebesar 0% (0 siswa).

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas bahwa hasil dari tes yang dilakukan dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa SMA N 1 Seyegan baik putra maupun putri, dimana dalam usia remaja mereka masih dapat meningkatkan kondisi fisiknya. Sehingga dapat meningkatkan kualitas latihan untuk meraih prestasi. Bagi pelatih atau guru dapat menjadi acuan memperbaiki program latihan fisik sesuai dengan cabang olahraga mereka masing-masing.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini dilakukan pembatasan masalah walaupun peneliti sudah berusaha secara maksimal agar penelitian ini terpenuhi segala kebutuhan yang diperlukan, namun penelitian ini tetap masih ada kelemahan dan kekurangan, antara

lain:

1. Siswa yang menjadi testi tidak menutup kemungkinan mereka kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak bisa memilih waktu dan keadaan tempat yang ideal untuk pelaksanaan tes karena waktu ditentukan oleh sekolah.
4. Pelaksanaan tes sedikit terganggu karena dibatasi waktu pelaksanaan sesuai jam yang ditentukan oleh sekolah.
5. Untuk mengetahui siswa yang mengikuti penelitian benar-benar dalam keadaan sehat peneliti hanya mendapatkan informasi dari para siswa tanpa adanya surat keterangan dari dokter atau tenaga medis

D. Saran

Dari hasil penelitian, kesimpulan dan keterbatasan penelitian tentang kondisi fisik peserta didik kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan maka peneliti ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi peserta didik kelas khusus olahraga putra dan putri SMA N 1 Seyegan untuk seorang atlet kondisi fisik yang baik sangat diperlukan dimana itu akan membantu menaikkan kualitas berlatih. Kondisi fisik yang masih dalam kategori kurang atau sangat kurang diharapkan untuk ditingkatkan, bagi kategori cukup untuk ditingkatkan ke baik, dan bagi yang baik dapat ditingkatkan ke sangat baik dan dipertahankan memperhatikan faktor- faktor yang mempengaruhi.

2. Bagi pelatih atau guru kelas khusus olahraga, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk membuat program latihan yang sesuai untuk membantu mengembangkan kondisi fisik peserta didik.

3. Bagi peneliti, dalam skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan jauh dari sempurna maka dari itu selanjutnya dapat memperbaiki dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Kindi, J. I. (2016). *Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra kelas khusus olahraga di sma n 2 ngaglik dan sma n 1 seyegan kabupaten sleman diy*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ambardini, R. L. (2015). Faktor genetik, trainability, dan performa olahraga: kajian genetika olahraga. *Prosceendings Seminar Nasional Olaraga Dies Natalis ke-51*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Afandi, A. (2019). *Buku ajar pendidikan dan perkembangan motorik*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Afia, F. N. & Oktaria, D. Pengaruh stretching terhadap pekerja yang menderita low back pain. *Jurnal Agromedicine, Vol, 5. No 1*
- Alim, A. (2022). Tingkat kemampuan keseimbangan atlet di koni kabupaten gunung kidul level of athlete ' s balance ability in koni , gunung kidul regency. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi), 18(1), 29–34*.
- Annuri, U. (2014). *Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan shooting atlet bola basket*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____ (2005). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aryandie, Y. (2020). *Pengaruh latihan kelentukan, sit up, back up, ladder drill-lari cepat, dengan pemulihan aktif terhadap peningkatan loncat tegak dan kelincahan*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Rajawali Pers (1 ed., Vol. 1). DEPOK: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Bahagia, Y., Yusuf, C., & Suherman, A. 2000. *Atletik*. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara DIII.
- Bompa, T. O, & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training, 5th Edition. Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 51). <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000554581.71065.23>
- Budiarsa, I, N., Kanca, I, N., & Wahyuni, N, P, D., (2014). Pengaruh pelatihan single leg hops terhadap kekuatan dan daya ledak otot tungkai. *E-Journal Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesha, I(1)*.

- Budiwanto, A. F. & Widiyanto (2014). Perbedaan sudut tolakan terhadap nilai power tungkai. *MEDIKORA, XIII*.
- Cholil, D. H. (2010). Koordinasi Mata Tangan Dan Power Lengan Dengan Hasil Servis Dalam Permainan Tenis. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga, 2*(1), 55-68.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan modul pelatihan kesehatai olahraga bagi pelatih olahragawan Pelaiar*. Jakarta.
- Depdiknas. (2010). *Tes kesegaran jasmani indonesia*. Ekp, 13(3), 576.
- Duhe. E. D. P (2020). Latihan fisik untuk kekuatan dan daya tahan olahraga voli. *Jambura Journal of Sports Coaching Vol. 2*, No. 1
- Dhuha, A. A. (2020). *Pengaruh metode latihan daya tahan dan kekuatan otot tungkai terhadap peningkatan vo2max pada atlet pdbi kota semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik* (1 ed.). Depok: Kencana.
- Fenanlampir, A. & Faruq, M. M. (2015). *Tes & pengukuran dalam olahraga* (1 ed). Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Feriyanto. (2016). *Motivasi siswa kelas khusus olahraga (kko) di sma negeri 1 seyegan*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Fitria, Jafar, M., & Karimuddin. (2015). Evaluasi daya tahan jantung paru anggota mapolda aceh tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah, 1*(November), 209–218. <https://doi.org/10.4135/9780857020116.n162>
- Furqon, H., & Doewes, M. (2002). *Pliometrik Untuk meningkatkan power*. Surakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Harsono. (2018). *Latihan kondisi fisik untuk atlet sehat aktif*. Remaja Rosda Karya.
- Hermawan, H. A., Nurcahyo, F., & Yudanto, Y. (2022). Pemantauan profil kondisi fisik cabang olahraga sepakbola pada siswa sekolah menengah pertama kelas khusus olahraga di daerah kabupaten sleman yogyakarta. *Jorpres 18*(3), 9–18. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i3.53096>
- Hikmah, I., Irawan, R., & Mariati, S. (2018). Kondisi fisik pemain bolavoli sma negeri 2 payakumbuh. *Jurnal pendidikan olahraga, 1*(1), 20.
- Irianto. D. P (2002). *Dasar kepeleatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Irianto, S. (2016). *Metode melatih fisik atlet sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Iskandar, F. A., & Rismayadi, A. (2019). Penerapan latihan media bosu ball terhadap peningkatan keseimbangan atlet bolabasket. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(1), 51–58. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16826>
- Johnfebriarus, & Hardinoto, N. (2022). Korelasi speed dan agility terhadap kemampuan dribblingg pemain sepakbola gik fc tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation*, 2.
- Juntara, P. E. (2019). Latihan kekuatan dengan beban bebas metode circuit training dan plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 6–19. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705>
- Kemendiknas. (2010). *Pengembangan pendidikan budaya dan karakter bangsa*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Komarodin, M. I. (2018). Aspek kebugaran jasmani kecepatan dan hubungannya pada beberapa cabang olahraga. *SATRIA Journal Of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analisis*, (November), 13–16.
- Kurnia, M., & Kushartanti, B. W. (2013). Pengaruh latihan fartlek dengan treadmill dan lari di lapangan terhadap daya tahan kardiorespirasi. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 72-83.
- Kurniawan, C. & Setijono, H. (2020). Performa kondisi fisik atlet pelatprov lampung menuju pon xx 2021. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*.
- Kurniawan, F., Irianto, S., & Nurfadhila, R. (2020). *Analisis kondisi fisik (kelincahan) atlet cabang olahraga unggulan Kabupaten Kebumen Provinsi Jawa Tengah*, 16(2), 72–77.
- Kusriyani. (2004). *Survei kondisi fisik mahasiswa anggota unit kegiatan mahasiswa softball Universitas Negeri Semarang Tahun 2004*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Lutan, Rusli. 2003. *Hakekat dan Karakteristik Penjaskes Dalam Kurikulum*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Ma'mun, A., & Saputra, Y. M. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Test*. London: Electric Word plc
- Mahardika, F. (2022). *Pengembangan model latihan untuk meningkatkan kelincahan bagi atlet disabilitas tenis lapangan kursi roda*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta

- Mulyana, D., & Rubiana, I. (2021). Perbandingan pengaruh latihan uphill dengan interval ktraining terhadap peningkatan kecepatan lari. *Journal of S.P.O.R.T, Vol. 5, No.1, Mei 2021 ISSN 2620-7699 Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training*, 5(1), 19–25.
- Mulyani, P. (2016). *Penyelenggaraan program kelas khusus olahraga tingkat sekolah menengah atas di kabupaten kulonprogo*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nelson, A. G. (2017). *Stretching anatomy. United States of America: Human Kinetics*.
- Novianti, W. (2016). *Profil kondisi fisik pemain bolabasket putra kko (kelas khusus olahraga) sekolah menengah atas negeri 4 yogyakarta*. .Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nugroho, A. (2010). *Standar status kondisi fisik atlet cabor perorangan koni daerah istimewa yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Nugroho, S. A. (2017). *Tingkat kemampuan daya tahan kardiorespirasi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di smp negeri 1 ngaglik kabupaten sleman tahun ajaran 2017/2018*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- Nurhasan. (1986). *Buku materi pokok tes dan pengukuran/oleh nurhasan*. Jakarta :Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- _____ (2000). Tes dan pengukuran pendidikan olahraga. *Time* (Vol. 6).
- Nurhasan & Hasanudinc C. (2007). *Tes dan pengukuran keolahragaan*. Bandung: FPOK-UPI.
- Paiman. (2021). *Buku siswa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan smp/mts kelas 7*. Gramedia Pustaka Utama.
- Prabowo, A. D. (2015). *Hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil smash normal (survei pada atlet klub bolavoli putra mustika blora tahun 2015)*. Skripsi, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Diambil dari <http://lib.unnes.ac.id/20722/>
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No 34 Tahun 2006
- Primasoni, N.. & Sulistyoyo (2018). *Kondisi fisik sepakbola*. UNY Press.
- Pujianto, A. (2015). Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3941>

- Ridwan M, I. (2018). Validitas dan reliabilitas tes kondisi fisik atlet sekolah sepakbola (ssb) kota padang "*Battery test of physical conditioning*". *Jurnal Performa Olahraga*, Volume 3 (20), 90
- Ruslan, Sarjan Mile, & Faturrahman Sangadji. (2021). Latihan lari zig-zag untuk kemampuan menggiring sepak bola zig-zag running exercises for ball drill skills. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1), 33–38.
- Sepdainus, E., Sazeli, M., & Komaini, A. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga* (1 ed.). Depok: Rajawali pers.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1-10.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Sidik, Z. S., Pesurnat, L. P., & Afari, L. (2019). *Pelatihan kondisi fisik*. (Nita, Ed.), PT Remaja Rosdakarya (1 ed). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Silva, A. J., Costa, A. M., & Matos, D. G. (2017). *Physical fitness components of elite team-handball players*. *Journal of Human Kinetics*, 56(1), 29-37.
- Siswahadi, F. (2022). Pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat tapak suci di smp muhammadiyah 2 pekanbaru. *Journal Research of Sports and Society*, 1(01), 11-19.
- Sugiyanto. (2003). *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- _____ (2010). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana. (2007). Latihan endurance dan ventilasi paru. *MEDIKORA*, III(2), 149–172.
- _____ (2013). Perbedaan pengaruh hasil latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kelentukan togok menurut jenis kelamin anak kelas 3 dan 4 sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 38–46.
- _____ (2013). *Pendidikan kesegaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Sumaryana. (2015). *Perbedaan prestasi belajar siswa kelas khusus olahraga*

dengan siswa kelas reguler smp negeri 2 tempel tahun pelajaran 2014/2015.
Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Ayat 4 Pasal 17 Bab VI No 3 tahun 2005

Wahjoedi. (2001). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta : Raja Grafindo Persada


Widiastuti. (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya

Williams, J. M., & Krane, V. (2015). *Psychological characteristics of peak performance. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 68-83.

Wirawan, O. (2017). *Panduan pelaksanaan tes & pengukuran olahragawan*. Thema Publishing

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Observasi

 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RISET, DAN TEKNOLOGI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN 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/172/UN34.16/DL.16/2023
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Observasi

3 Mei 2023


Yth . Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Seyegan
Tegalgentan, Margoagung, Seyegan, Sleman

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "Tugas Akhir Skripsi " atas nama :

Nama : Ayriyal Dimas Saputra
NIM : 19601241076
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Waktu Pelaksanaan Observasi : Selasa - Jumat, 2 - 5 Mei 2023
Judul / Keperluan : memohon izin observasi, wawancara dan mencari data untuk melengkapi Tugas Akhir Skripsi dengan judul Survey Kondisi Fisik Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Seyegan


Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,


Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Embusan :
Kepala Layanan Administrasi;
Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Keterangan Melakukan Penelitian

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB.SLEMAN
SMAN 1 SEYEGAN
ꦱꦩꦤ꧀ꦠꦺꦪꦒꦺꦤ꧀ꦠꦺꦁꦸꦁꦱꦺꦪꦒꦺꦤ꧀ꦱꦼꦩꦤ꧀

Alamat : Tegal Gentan, Margoagung, Seyegan, Sleman, Yogyakarta 55561
Telepon (0274) 4364733 Faksimile (0274) 4364742
Website : www.sman1seyegan.sch.id, Email : sman1_seyegan@yahoo.co.id.

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421/0451

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

a. Nama : KRISTYA MINTARJA, S.Pd., M.Ed.St.
b. NIP : 19661118 199003 1 002
c. Pangkat, Gol : Pembina, IV/a
d. Jabatan : Kepala Sekolah
e. Unit Kerja : SMA Negeri 1 Seyegan


dengan ini menerangkan bahwa:

a. Nama : AYRIYAL DIMAS SAPUTRA
b. NIM : 19601241076
c. Prodi/Universitas : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi – S1
Universitas Negeri Yogyakarta


benar-benar melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Seyegan pada tanggal 1 dan 12 Juni 2023 dengan judul "SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK SISWA KELAS X KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMA NEGERI 1 SEYEGAN TAHUN AJARAN 2022/2023".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Seyegan, 6 Juli 2023
Kepala SMA Negeri 1 Seyegan


KRISTYA MINTARJA, S.Pd., M.Ed.St. 4
NIP. 196611181990031002

Lampiran 3.Surat Peminjaman Alat

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1
Telepon (0274) 586168 pesawat 282 Yogyakarta 55281
Laman: fikk.uny.ac.id. email: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : B/437/UN34.16/PL.15.01 /2023 9 Juni 2023
Perihal : Jawaban Permohonan Penggunaan Alat

Kepada Yth.
Ayriyal Dimas Saputra

Dengan hormat,

Menanggapi surat saudara tanggal 31 Mei 2023, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat. Fakultas Ilmu Keolahrahaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta mengizinkan Saudara menggunakan alat berupa:


Nama Alat	Jumlah
1. Back and Leg Dynamometer	2 buah
2. Bench Sit and Reach	2 buah

Hari : Senin
Tanggal : 12 Juni 2023
Tempat : SMA Negeri 1 Sayegan
Acara : Pengambilan Data Skripsi

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menjaga alat yang dipakai;
2. Jika sudah selesai dipergunakan segera lapor kepada Petugas.

Demikian agar menjadikan perhatian dan terima kasih.


Wakil Dekan Bidang Perencanaan,
Kerjasama, Umum, dan Sumberdaya,
Dr. Abdul Mim, M.Or.
NIP.198211292006041001

Tembusan:
1. Petugas Lab Fisiologi

Lampiran 4. Data Kondisi Fisik Siswa Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan

NO	NAMA SISWA	L/P	Push Up	Leg dynamometer	Mft (Vo2Max)	Lari 30 M (detik)	Illinois Test Run (detik)	SIT and Reach (inch)	Stork Stand (detik)	Standing Board Jump (feet-inch)	Koordinasi dan Akurasi	Reaksi (detik)	Jumlah	Kategori	
1	AHMAD	L	3	2	3	1	2	3	3	4	1	1	23	Sangat Kurang	
2	RAFI	L	3	3	4	3	4	2	4	3	3	2	32	Baik	
3	ALANDITYA	L	3	3	3	3	2	5	3	3	5	3	32	Baik	
4	ALISA	P	2	3	4	5	4	3	3	2	5	4	35	Sangat Baik	
5	ANDREA	L	2	2	4	3	3	3	3	2	5	2	29	Sedang	
6	ANGELYNA	P	3	2	3	1	1	3	4	4	3	1	25	Kurang	
7	ANNISA	P	4	3	3	2	3	3	4	4	5	3	34	Sangat Baik	
8	ARFAN	P	3	2	3	3	3	1	3	3	1	4	26	Kurang	
9	ARKHASHA	L	3	3	3	3	2	3	4	2	4	1	28	Sedang	
10	DAFA	P	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	29	Sedang	
11	DWIKY	L	3	3	1	3	3	4	4	4	5	4	34	Sangat Baik	
12	FIANTONI	L	3	3	3	3	4	5	4	4	5	4	38	Sangat Baik	
13	HARIS	L	2	2	2	4	3	3	1	4	4	4	29	Sedang	
14	HARY	L	3	3	3	4	5	3	2	2	1	3	29	Sedang	
15	HERA	L	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	31	Baik	
16	HONI	P	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	34	Sangat Baik	
17	IQBAL	L	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	30	Sedang	
18	LALA	L	3	3	4	2	4	4	4	4	3	2	33	Baik	
19	MEYLINA	P	2	3	3	3	2	4	4	4	3	3	31	Baik	
20	MOSES	P	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	26	Kurang	
21	RAFLI	L	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29	Sedang	
22	RIZKI	L	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	30	Sedang	
23	WINNER	L	2	3	3	4	3	2	1	3	3	5	29	Sedang	
24	ZULFA	L	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	27	Sedang	
25	NAYARA	L	3	3	4	3	2	5	3	3	4	3	33	Baik	
26	NOUVAL	P	3	3	3	5	4	2	1	4	3	4	32	Baik	
27	PRADANA	L	2	3	4	3	2	3	2	1	4	1	25	Kurang	
28	PRAMUDIKA	L	2	2	3	3	4	3	2	1	3	3	26	Kurang	
29	RADITYA	L	3	3	4	2	3	2	1	1	4	3	26	Kurang	
30	RIVALDITYA	L	3	1	3	1	4	3	3	4	3	3	28	Sedang	
31	RIFKY	L	2	3	3	3	2	4	3	3	1	1	3	25	Kurang
32	RIZAL	L	3	3	3	4	4	3	4	3	4	5	36	Sangat Baik	
33	SHINTA	P	2	3	4	3	4	3	2	1	5	3	30	Sedang	
34	WAHYU	L	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	25	Kurang	
35	WILDAN	L	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	32	Baik	
36	WIRA	L	4	3	3	3	3	3	2	3	3	1	28	Sedang	

Lampiran 5. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Siswa Kelas X KKO SMA N 1 Seyegan

NO	NAMA SISWA	L/P	Push Up	Leg dynamometer (Kg)	Mft (Vo2Max)	LARI 30 M (detik)	Illinois Test Run (detik)	SIT and Reach (inch)	Stork Stand (detik)	Standing Board Jump (feet-inch)	Koordinasi dan Akurasi	Reaksi (detik)										
1	AHMAD	L	40	Cukup	149	Cukup	33,9	Sangat Kurang	4,9	Kurang	18,57	Sangat Kurang	15,4	Cukup	7,2	Kurang	6,09	Sangat Kurang	46	Baik	1,28	Cukup
2	RAFI	L	39	Cukup	126	Kurang	43,6	Cukup	4,2	Baik	16,28	Cukup	17,51	Baik	19	Cukup	6,5	Cukup	35	Cukup	1,05	Baik
3	ALANDITYA	L	43	Cukup	300	Sangat Baik	37,5	Kurang	4,96	Kurang	16,22	Cukup	16,9	Cukup	27,72	Cukup	8,5	Sangat Baik	32	Cukup	1,18	Cukup
4	ALISA	P	28	Kurang	128	Cukup	35	Baik	4,75	Baik	16,85	Sangat Baik	17,8	Cukup	16,63	Cukup	6,11	Sangat Baik	27	Kurang	1,15	Baik
5	ANDREA	L	36	Kurang	155	Cukup	38,2	Kurang	4,63	Cukup	17,25	Cukup	16,33	Cukup	12	Kurang	7,9	Sangat Baik	28	Kurang	1,09	Baik
6	ANGELYNA	P	38	Cukup	130	Cukup	24,8	Sangat Kurang	6,02	Sangat Kurang	23,51	Sangat Kurang	19,2	Baik	3,75	Kurang	5,4	Cukup	37	Baik	1,22	Cukup
7	ANNISA	P	54	Baik	135	Cukup	34,3	Cukup	5,3	Cukup	21,86	Kurang	19,5	Baik	12,96	Cukup	6,11	Sangat Baik	39	Baik	1,28	Cukup
8	ARFAN	L	44	Cukup	80	Sangat Kurang	47,4	Baik	4,52	Cukup	17,38	Cukup	15,05	Cukup	12,96	Kurang	6	Sangat Kurang	39	Cukup	1,28	Cukup
9	ARKHASHA	P	52	Cukup	129	Cukup	24,8	Sangat Kurang	5,69	Kurang	19,36	Cukup	19,55	Baik	19,84	Cukup	5,7	Baik	30	Kurang	1,28	Cukup
10	DAFA	L	55	Baik	128	Cukup	35	Kurang	4,88	Kurang	17,4	Cukup	16,4	Cukup	19,84	Cukup	6,7	Cukup	36	Cukup	1,15	Cukup
11	DWIKY	L	47	Cukup	210	Baik	45,2	Baik	4,57	Cukup	17,9	Cukup	17,56	Baik	22	Cukup	8,9	Sangat Baik	44	Baik	4,19	Sangat Kurang
12	FIANTONI	L	53	Cukup	280	Sangat Baik	46,2	Baik	4,26	Baik	17,44	Cukup	17,12	Baik	35	Cukup	8,4	Sangat Baik	42	Baik	1,18	Cukup
13	HARIS	L	35	Kurang	130	Cukup	47,4	Baik	4,35	Cukup	15,33	Baik	11,22	Sangat Kurang	13	Kurang	7,4	Baik	44	Baik	1,45	Kurang
14	HARY	L	45	Cukup	130	Cukup	38,4	Cukup	3,29	Sangat Baik	16,08	Baik	14,6	Kurang	21	Cukup	6,09	Sangat Kurang	25	Kurang	1,13	Cukup
15	HERA	P	49	Cukup	130	Cukup	34,7	Cukup	5,56	Kurang	20,44	Cukup	18,37	Cukup	26,99	Baik	5,6	Baik	32	Cukup	1,31	Cukup
16	HONI	L	40	Cukup	197	Baik	47,4	Baik	4,33	Baik	17,44	Cukup	15,38	Cukup	26,99	Cukup	6,11	Cukup	39	Cukup	1,03	Baik
17	IQBAL	L	34	Kurang	92	Kurang	41,5	Cukup	4,71	Cukup	17,86	Cukup	15,37	Cukup	15,42	Cukup	7	Cukup	42	Baik	1,06	Baik
18	LALA	P	45	Cukup	200	Baik	27,2	Kurang	4,77	Baik	21,95	Kurang	19,4	Baik	11,6	Cukup	5,3	Cukup	37	Baik	1,16	Baik
19	MEYLINA	P	23	Kurang	205	Baik	34,3	Cukup	5,56	Kurang	18,89	Cukup	19,32	Baik	8	Cukup	5,3	Cukup	39	Baik	1,25	Cukup
20	MOSES	L	32	Kurang	140	Cukup	37,5	Kurang	4,88	Kurang	18,39	Kurang	15,92	Cukup	6,9	Kurang	6,8	Cukup	40	Baik	1,28	Cukup
21	RAFLI	L	39	Cukup	109	Kurang	43,6	Cukup	4,38	Cukup	16,3	Cukup	15,56	Cukup	17	Cukup	7	Cukup	32	Cukup	1,12	Cukup
22	RIZKI	L	25	Kurang	155	Cukup	43,6	Cukup	4,38	Cukup	16,2	Cukup	15,4	Cukup	16	Cukup	6,5	Cukup	40	Baik	1,13	Cukup
23	WINNER	L	35	Kurang	120	Kurang	53,1	Sangat Baik	4,37	Cukup	15,88	Baik	10,82	Sangat Kurang	21,14	Cukup	6,11	Cukup	38	Cukup	1,12	Cukup
24	ZULFA	L	36	Kurang	139	Cukup	37,5	Kurang	4,84	Kurang	17,8	Cukup	16,72	Cukup	26	Cukup	6,11	Cukup	39	Cukup	1,15	Cukup
25	NAYARA	P	52	Cukup	240	Sangat Baik	31,8	Cukup	5,63	Kurang	18,93	Cukup	18,4	Cukup	21,33	Cukup	5,8	Baik	34	Cukup	1,19	Baik
26	NOUVAL	L	40	Cukup	90	Kurang	45,2	Baik	4,14	Baik	15,18	Sangat Baik	11,61	Sangat Kurang	21,33	Cukup	6,7	Cukup	40	Baik	1,19	Cukup
27	PRADANA	L	31	Kurang	130	Cukup	34,2	Sangat Kurang	4,75	Kurang	17,83	Cukup	13,7	Kurang	17	Cukup	7,15	Baik	22	Sangat Kurang	1	Baik
28	PRAMUDIKA	L	36	Kurang	167	Cukup	38,5	Cukup	4,26	Baik	16,76	Cukup	14,56	Kurang	5	Kurang	7,11	Cukup	15	Sangat Kurang	1,13	Cukup
29	RADITYA	L	53	Cukup	125	Kurang	40,5	Cukup	4,36	Cukup	18,25	Kurang	12,2	Sangat Kurang	23	Cukup	7,4	Baik	19	Sangat Kurang	1,08	Baik
30	RIVALDITYA	L	47	Cukup	127,5	Cukup	43,6	Cukup	4,13	Baik	19,08	Sangat Kurang	16,4	Cukup	3,3	Sangat Kurang	6,12	Cukup	43	Baik	1,31	Cukup
31	RIFKY	L	34	Kurang	220	Baik	40,2	Cukup	4,76	Kurang	17,28	Cukup	15,35	Cukup	18	Cukup	6,06	Sangat Kurang	21	Sangat Kurang	1,15	Cukup
32	RIZAL	L	52	Cukup	186	Cukup	51,4	Sangat Baik	4,19	Baik	15,64	Baik	17,91	Baik	26	Cukup	7,4	Baik	35	Cukup	1,18	Cukup
33	SHINTA	P	25	Kurang	128	Cukup	32,4	Cukup	4,96	Baik	19,9	Cukup	16,9	Kurang	8	Cukup	6,9	Sangat Baik	22	Sangat Kurang	1,09	Baik
34	WAHYU	L	25	Kurang	185	Cukup	37,5	Kurang	4,91	Kurang	17,89	Cukup	11,81	Sangat Kurang	15	Cukup	7,1	Cukup	39	Cukup	1,22	Cukup
35	WILDAN	L	44	Cukup	235	Baik	44,5	Cukup	4,12	Baik	17,98	Cukup	16,14	Cukup	19	Cukup	7,2	Cukup	39	Cukup	1,29	Cukup
36	WIRA	L	58	Baik	128	Cukup	34,2	Sangat Kurang	4,56	Cukup	17,67	Cukup	13,4	Kurang	16	Cukup	6,7	Cukup	35	Cukup	1,12	Cukup

Lampiran 6. Daftar Presensi Tes Kondisi Fisik

NO	NAMA SISWA	PRESENSI	KONDISI KESEHATAN	Cabang Olahraga	Usia
1	AHMAD	HADIR	SEHAT	Panahan	16 Tahun
2	RAFI	HADIR	SEHAT	Sepak Bola	16 Tahun
3	ALANDITYA	HADIR	SEHAT	Volly	16 Tahun
4	ALISA	HADIR	SEHAT	Atletik	16 Tahun
5	ANDREA	HADIR	SEHAT	Volly	16 Tahun
6	ANGELYNA	HADIR	SEHAT	Volly	16 Tahun
7	ANNISA	HADIR	SEHAT	Volly	16 Tahun
8	ARFAN	HADIR	SEHAT	Sepak Bola	16 Tahun
9	ARKHASHA	HADIR	SEHAT	Bela Diri	16 Tahun
10	DAFA	HADIR	SEHAT	Volly	17 Tahun
11	DWIKY	HADIR	SEHAT	Volly	16 Tahun
12	FIANTONI	HADIR	SEHAT	Volly	16 Tahun
13	HARIS	HADIR	SEHAT	Sepak Bola	16 Tahun
14	HARY	HADIR	SEHAT	Atletik	17 Tahun
15	HERA	HADIR	SEHAT	Volly	17 Tahun
16	HONI	HADIR	SEHAT	Sepak Bola	16 Tahun
17	IQBAL	HADIR	SEHAT	Sepak Bola	16 Tahun
18	LALA	HADIR	SEHAT	Volly	16 Tahun
19	MEYLINA	HADIR	SEHAT	Volly	17 Tahun
20	MOSES	HADIR	SEHAT	Sepak Takraw	16 Tahun
21	RAFLI	HADIR	SEHAT	Sepak Bola	16 Tahun
22	RIZKI	HADIR	SEHAT	Sepak Bola	16 Tahun
23	WINNER	HADIR	SEHAT	Sepak Bola	16 Tahun
24	ZULFA	HADIR	SEHAT	Sepak Takraw	17 Tahun
25	NAYARA	HADIR	SEHAT	Volly	16 Tahun
26	NOUVAL	HADIR	SEHAT	Sepak Bola	16 Tahun
27	PRADANA	HADIR	SEHAT	Volly	16 Tahun
28	PRAMUDIKA	HADIR	SEHAT	Sepak Bola	16 Tahun
29	RADITYA	HADIR	SEHAT	Sepak Bola	16 Tahun
30	RIVALDITYA	HADIR	SEHAT	Sepak Bola	16 Tahun
31	RIFKY	HADIR	SEHAT	Sepak Bola	16 Tahun
32	RIZAL	HADIR	SEHAT	Atletik	16 Tahun
33	SHINTA	HADIR	SEHAT	Sepak Takraw	16 Tahun
34	WAHYU	HADIR	SEHAT	Volly	16 Tahun
35	WILDAN	HADIR	SEHAT	Sepak Bola	16 Tahun
36	WIRA	HADIR	SEHAT	Atletik	16 Tahun

Lampiran 7. Pelaksanaan Tes Kondisi Fisik Tanggal 1 Juni 2023



Pelaksanaan Tes Koordinasi



Pelaksanaan *Multistage Fitness*



Pelaksanaan *Standing Board Jump*



Pelaksanaan *Sit and Reach*



Pelaksanaan *Illinois Agility*

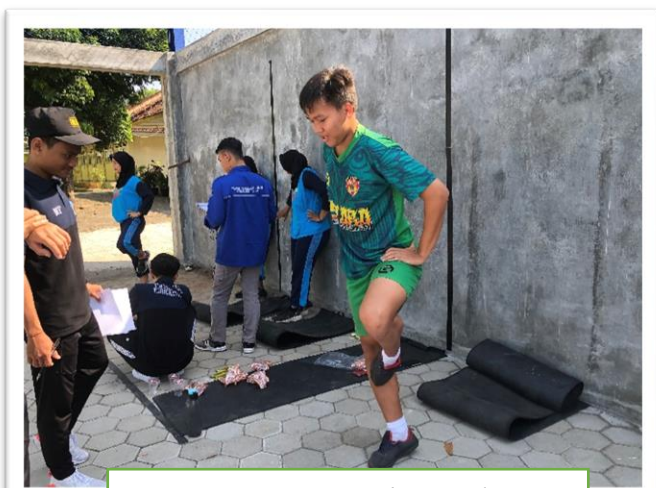
Lampiran 8. Pelaksanaan Tes Kondisi Fisik Tanggal 12 Juni 2023



Pelaksanaan *Leg Dynamometer*



Pelaksanaan *Hand Touch*



Pelaksanaan *Stork Stand Test*



Pelaksanaan *Push Up Test*



Pelaksanaan Tes Lari 30 m

Lampiran 9. SMA Negeri 1 Seyegan



SMA NEGERI 1 SEYEGAN