Sport Science and Health, 4(8), 2022, 742–747
ISSN: 2715-3886 (online)
DOI: 10.17977/um062v4i82022p742-747

Survei Komponen Fisik Peserta Tes Atletik Kids Siswa Putra SD/MI di Kota Malang

Mukhamad Suep Wijaya, M. E. Winarno*, Supriatna, Lokananta Teguh Hari Wiguno
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
*Penulis korespondensi, Surel: m.e.winarno.fik@um.ac.id

Paper received: 3-8-2022; revised: 22-8-2022; accepted: 28-8-2022

Abstract

Each person's physical condition is different. In prime condition, a person will avoid disease and be able to carry out activities every day without experiencing fatigue. Purpose objective was to determine the physical condition, speed with the kanga's escape instrument, explosive power with the frog jumping instrument, arm muscle strength with the turbo throwing instrument on the athletic tests of male students of SD/MI students in Malang City. Method in this study was a survey with the subjects of athletic research at SD/MI in Malang with a total of 142 male students. Results of this study indicate the athlete's physical condition as follows: speed with an average score of 21.14, explosive power with an average score of 3.80, arm muscle strength with an average score of 6.71. Conclusion based on the results can be concluded that the speed is in the medium category, the explosive power is in the low category, while the arm muscle strength is in the low category.

Keywords: physical condition; speed; explosive power and arm muscle strength

Abstrak

Kondisi fisik setiap orang berbeda-beda. Dalam kondisi prima seseorang akan terhindar dari penyakit, serta mampu melaksanakan kegiatan setiap harinya tanpa mengalami keletihan. Tujuan peneliti adalah mengetahui kondisi fisik, kecepatan dengan instrument kanga's escape, daya ledak dengan instrument loncat katak, kekuatan otot lengan dengan instrument lempar turbo terhadap tes atletik atletik kids siswa putra SD/MI di Kota Malang. Metode dalam penelitian ini adalah survey dengan subjek penelitian atlet atletik SD/MI di kota Malang sejumlah 142 siswa putra. Hasil riset ini menunjukkan keadaan raga atlet sebagai berikut: kecepatan dengan skor rata-rata 21,14, daya ledak dengan skor rata-rata 3,80, kekuatan otot lengan dengan skor rata-rata 6,71. Kesimpulan berdasarkan hasil dapat disimpulkan kecepatan masuk pada kategori sedang, daya ledak kategori kurang sedangkan kekuatan otot lengan berkategori kurang sekali.

Kata kunci: kondisi fisik; kecepatan; daya ledak dan kekuatan otot lengan

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu wujud upaya meningkatnya kualitas manusia di Indonesia, dapat tertuju pada pengembangan sifat serta karakter, disiplin serta sportivitas yang tinggi, dan meningkatkan prestasi yang bisa membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Bangkitnya sesuatu negeri itu dapat dilihat dengan olahraga-olahraga yang masuk serta berkembang ditengah-tengah warga Indonesia. Mulai dari olahraga permainan, olahraga beladiri, olahraga rekreasi maupun olahraga lainnya. Seluruh jenis olahraga-olahraga yang sudah masuk tersebut mempunyai tujuan yang sama ialah tingkat derajat kesehatan manusia yang tinggi, membentuk kepribadian, membentuk mental serta perilaku sosial tiap insan yang melaksanakan berolahraga tersebut (Munandar, A., Nuzuli, & Nusufi, 2016).

Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan yang utuh dari beberapa komponen yang tidak bisa dipisahkan. Pada kondisi fisik ini sangat erat hubungannya dengan kegiatan setiap hari. Didalam kedudukannya, keseluruhan bagian-bagian tubuh dapat dikembangkan, meski disitu

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

kerap kondisi tiap seseorang sangatlah berpengaruh besar. Setiap atlet wajib memiliki kondisi tubuh yang prima perlu latihan teratur agar mempunyai tubuh dengan kondisi yang baik. Tiap orang memiliki kondisi yang berbeda dengan orang lain, sebab keadaan fisik berarti dalam olahraga serta keadaan fisik ini berdampak terhadap kesehatan. Memiliki tubuh yang bagus seorang terjauh dari berbagai macam penyakit, serta tubuh yang prima dapat melaksanakan kegiatan tiap hari tanpa rasa lelah (Agustin & Sulistyarto, 2017).

Dalam usaha untuk mendapatkan suatu prestasi yang baik dalam dunia olahraga khusunya bidang atletik, seorang atlet akan ditekankan agar memiliki kondisi fisik yang dalam keadaan baik. Komponen Kondisi fisik terdiri dari: Kecepatan, Daya tahan, Kekuatan, Daya ledak, Keseimbangan, Kelincahan, Kelentukan, Waktu reaksi, Ketepatan, Koordinasi. Dalam atletik, terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang terlihat dalam suatu bentuk aktifitas gerak dalam perlombaan atletik (Saputro, 2018).

Penelitian tentang kondisi fisik atlet putra pada umur 12–14 tahun di Kabupaten Kebumen. Memperoleh hasil kekuatan otot punggung, kekuatan otot tungkai, speed serta daya tahan jantung paru berkategori kurang sekali. Tes daya tahan otot tungkai, tes daya tahan otot perut, tes power otot tungkai berkategori kurang. Sedangkan tes daya tahan otot punggung dan fleksibilitas berkategori baik sekali. Pada penelitian ini menyarankan bahwa pelatih lebih mengutamakan kondisi fisik pada atlet, sebab kondisi fisik mempengaruhi atlet tersebut untuk prestasi yang tinggi. Atlet diharapkan memperkuat kondisi fisik dengan melaksanakan latihan anaerob seperti naik-turun tangga dengan menggunakan metode seling-seling yakni lari lambat, cepat dan jogging (Lianasmoro, 2018).

Di Kota Malang berdasarkan dari data pada referensi Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2020 memiliki jumlah total peserta didik pada jenjang SD/MI berjumlah 74.934 dari 282 SD/MI. Dengan jumlah siswa yang tergolong besar maka Kota Malang semakin besar pula peluang untuk memiliki calon atau bibit-bibit muda dalam cabang olahraga atletik. Dalam penelitian ini peneliti mengambil data di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang bekerjasama dengan Dinas Olahraga Pemuda dan Pariwisata (DISPORAPAR) Kota Malang, dikarenakan kondisi darurat Pandemi Covid-19 akhirnya peneliti menggunakan pengambilan data expose facto.

Atletik kids adalah suatu program pelatihan atletik untuk atlet masa SD/MI sesuai dengan kebijakan International Athletics Amateur Federation. Sedangkan kondisi fisik atletik adalah keadaan seseorang bisa di awal latian, pada saat latian ataupun juga di setelah mengalami proses latian. Kecepatan merupakan suatu komponen gerakan yang serupa secara berturut-turut dalam suatu waktu yang singkat atau keahlian menempuh jarak waktu singkat. Daya ledak merupakan kemampuan otot untuk melalui pertahanan dengan kontraksi cepat. Kekuatan otot lengan merupakan kemampuan otot lengan agar mampu mengatasi suatu beban dalam suatu kegiatan.

Pada penelitian, diasumsikan siswa putra SD/MI di kota Malang yang kondisi fisiknya di tes menggunakan beberapa tes komponen fisik untuk memperoleh data hasil kemampuan atau kondisi fisik atlet-atlet cabang atletik kids yang mewakili sekolahnya (SD/MI). Ruang lingkup penelitian yang dilakukan oleh peneliti yakni: 1) objek penelitian, objek peneliti yaitu hasil kecepatan dengan instrument kanga's escape, daya ledak dengan instrument loncat katak dan kekuatan otot lengan dengan instrument lempar turbo terhadap cabang atletik kids, 2)

memiliki 3 variabel yang diteliti, yakni Kecepatan dengan instrument tes kanga's escape, daya ledak dengan loncat katak dan kekuatan otot lengan dengan lempar turbo.

Atletik adalah suatu jenis mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang harus dilaksanakan oleh siswa dimulai tingkat SD/MI sampai dengan tingkat Sekolah Lanjut dengan jenjang lebih tinggi. Atletik kids adalah suatu pembelajaran yang dibuat untuk siswa sekolah dasar, mudah pengaplikasiannya, sederhana, karena dikemas dengan bentuk permainan yang menyenangkan (Sobarna, A., & Hambali, 2020). Poin-poin yang dilombakan meliputi Kanga's Escape (Sprint/Gawang), Formula 1 (Lari, Rintangan, Slalom), Frog Jump (Loncat Katak) dan Turbo Throwing (Lempar Turbo) (Akbaruddin, 2018).

Kondisi Fisik adalah satu kesatuan yang tidak terpisah dari variable-variabel fisik (Himawan, R., & Permadi, 2019). Dalam meningkatkan, para atlet diharapkan berkondisi fisik baik. Kecepatan merupakan suatu usaha untuk melaksanakan serangkaian gerakan sejenis, berturut-turut dengan sesingkat-singkatnya (Hanafi, 2010). Dalam hal kecepatan pada cabang olahraga atletik kids dapat diaplikasikan dengan permainan kanga's escape, lari sprint gawang (kanga's escape) yaitu lari sambung dengan kombinasi sprint dan gawang (Kurniawan, 2016). Daya ledak ialah kekuatan otot untuk menyelesaikan tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat (Jumata, I.W.L., Parwata, I.G.L.A. & Tisna, 2014). Nomor lompat terdiri dari Lompat Tali (Rope Skipping), Lompat Galah, Loncat Katak dan Loncat Silang (Sina, I., & Pelariyanto, 2020). Kekuatan otot lengan ialah segala usaha kelompok otot-otot lengan untuk mengatasi beban dalam menjalankan aktivitas. Kekuatan memiliki pengertian komponen kondisi fisik seseorang dalam menggunakan otot untuk memberi beban sewaktu bekerja (Yundarwati, S., & Primayanti, 2016). Dalam penilaian kekuatan otot lengan dapat diaplikasikan dengan permainan lempar turbo. Lempar turbo merupakan salah satu materi athletik kids yang di ajarkan di Sekolah Dasar (Aprilianti, 2014).

Karakteristik atlet diantaranya jika usia lebih muda maka sangat mudah proses pemulihannya, karakteristik personal atlet mempunyai sifat yang tidak sama. Atlet dengan memiliki sifat yang pemberani dan perjuangan yang baik, akan dapat mempunyai masa pemulihan yang akan lebih cepat. Seorang atlet yang memiliki pengalaman bertanding berulang kali akan mempunyai kemampuan untuk berstrategi dalam proses pemulihan cideranya. Atlet dengan tingkatan latihan tertinggi akan memiliki usaha yang kuat dan kondisi sebagai dasar kekuatan gerak yang lebih baik. Berdasarkan paparan diatas maka penulis ingin melakukan penelitian dengan menggunakan judul survei keterampilan komponen fisik terhadap tes atletik kids siswa putra SD/MI di Kota Malang.

2. Metode

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian deskriptif survey. Penelitian ini merupakan penelitian ekspose facto dengan data yang diambil dari tim pemanduan bakat olahraga FIK UM tahun 2020. Subjek penelitian adalah siswa putra SD/MI di kota Malang dalam cabang olahraga atletik kids dengan jumlah 142 siswa. Menggunakan instrumen yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik atlet dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) kecepatan diukur dengan kanga's escape, (2) daya ledak diukur dengan loncat katak, (3) kekuatan otot lengan diukur dengan instrument tes lempar turbo. Analisis data menggunakan analisis kuantitatif.

3. Hasil dan Pembahasan

Sesuai hasil pada penelitian, telah diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Data Kecepatan, Daya Ledak dan Kekuatan Otot Lengan

No	Komponen	Jumlah	Skor Minimal	Skor Maksimal	Rerata	SD
1	Kecepatan	317,10	16,29	25,26	21,14	2,35
2	Daya ledak	56,96	2,74	5,59	3,80	0,46
3	Kekuatan otot lengan	93,88	3,70	15,80	6,71	1,52

Berdasarkan tabel 1, maka diperoleh rata-rata kecepatan atletik sebesar 21,14, untuk daya ledak rata-rata 3,80, sedangkan kekuatan otot lengan rata-rata 6,71.

Tabel 2. Hasil Analisis Kecepatan

No	Rentan Nilai	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	90-100	17	12%	Baik Sekali
2.	80-89	40	28%	Baik
3.	70-79	51	36%	Sedang
4.	60-69	19	13%	Kurang
5.	≥50	15	11%	Kurang Sekali
	Jumlah	142	100%	

Sesuai tabel 2, dapat dinyatakan bahwa persentase dengan kategori baik sekali dan baik sebesar 12% dan 28%. Kategori sedang dan kurang sebesar 36% dan 13%, dan kategori kurang sekali sebesar 11%.

Tabel 3. Hasil Analisis Daya Ledak

No	Rentan Nilai	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	90-100	20	14%	Baik Sekali
2.	80-89	18	13 %	Baik
3.	70-79	31	22 %	Sedang
4.	60-69	39	27 %	Kurang
5.	≥50	34	24 %	Kurang Sekali
	Jumlah	142	100%	

Sesuai tabel 3, dapat dinyatakan bahwa persentase dengan kategori baik sekali dan baik sebesar 14% dan 13%. Kategori sedang dan kurang sebesar 22% dan 27% dan kategori kurang sekali 24%.

Tabel 4. Hasil Analisis Kekuatan Otot Lengan

No	Rentan Nilai	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	90-100	3	2%	Baik Sekali
2	80-89	8	6%	Baik
3	70-79	20	14%	Sedang
4	60-69	43	30%	Kurang
5	≥50	68	48%	Kurang Sekali
	Jumlah	142	100%	

Berdasarkan tabel 4, dinyatakan bahwa persentase dengan kategori baik sekali dan baik sebesar 2% dan 6%. Kategori sedang dan kurang sebesar 14% dan 30% dan kategori kurang sekali 48%.

Berdasarkan temuan penelitian, kondisi fisik atlet atletik kota Malang termasuk dalam kategori kurang. Pada hasil kecepatan dalam pengkategoriannya jumlah peserta terbanyak masuk dalam kategori sedang. Hal berbeda didapatkan dari penelitian (Kurniawan, 2016), yang mengatakan bahwa sebagian besar dari peserta atletik kids di SD Negeri 1 Karangcegak Kecamatan Kutasari Kabupaten Purbalingga mendapatkan hasil dalam kategori kurang. Dari hasil yang didapatkan peneliti pada komponen fisik kecepatan sebagian besar mendapatkan kategori sedang dan hasil dari peneliti sebelumnya mendapatkan kategori kurang maka sangat diperlukan tambahan informasi pada siswa tentang beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan. Diantaranya adalah lari cepat dengan jarak antara 40 - 60 meter, lari dengan mengubah kecepatan, lari menuruni bukit, lari naik bukit, lari menaiki tangga.

Pada komponen daya ledak kids athletics dalam pengkategorian masuk di kategori kurang. Hal yang sama didapatkan oleh (Kurniawan, 2016) pada kemampuan siswa dalam melakukan gerakan loncat katak, yang mendapatkan data bahwa hanya 46.88% mencapai nilai ketuntasan pada pra tindakan pada penerapan dengan menggunakan alat bantu pembelajaran siswa kelas IV SDN Wonowoso untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar loncat katak (daya ledak). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi nilai pada hasil daya ledak dari siswa diantaranya adalah motivasi dan minat siswa dalam mengikuti suatu proses pembelajaran yang terkait dengan komponen kondisi fisik daya ledak. Adanya ketersediaan alat atau media untuk pembelajaran yang menarik dapat juga membantu motivasi belajar pada siswa sehingga diperoleh hasil belajar yang menjadi optimal.

Kondisi fisik kekuatan otot lengan masuk pada kategori kurang sekali. Berbeda dengan apa yang diperoleh dalam penelitian awal oleh Muin pada tahun 2013 tentang kemampuan otot lengan menggunakan permaianan lempar turbo dari siswa kelas V SDN Suradadi 05 dengan rata jumlah 78,33 ketuntasan sebesar 56%. Dari data hasil penelitian yang menunjukkan kategori kurang sekali serta pada hasil pengamatan peneliti sebelumnya bahwa motivasi belajar/berlatih pada siswa masih rendah, serta adanya kemungkinan yang terjadi adalah bahwa alat serta media pembelajaran untuk berlatih lempar turbo sangat terbatas sehingga semua siswa tidak mendapatkan kesempatan yang sama.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kecepatan termasuk pada kategori sedang, daya ledak kategori kurang sedangkan kekuatan otot lengan masuk kategori kurang sekali.

Daftar Rujukan

Agustin, D., & Sulistyarto, S. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Floorball Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *5*(2), 29–36.

Akbaruddin. (2018). Pengaruh Kids' Athletics Terhadap Self-Esteem dan Kebugaran Jasmani (Studi Expost Facto pada Siswa Sekolah Atletik Pajajaran). *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, *4*(1), 75–94.

Aprilianti, H. (2014). Peningkatan Pembelajaran Lempar Turbo Melalui Permainan Bola Sasaran. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, *3*(3), 962–969.

Hanafi, S. (2010). Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaks. *Jurnal ILARA*, *1*(2), 1–9.

Himawan, R., & Permadi, A. G. (2019). Analisis Unsur Kondisi Fisik Dominan Atlit Bulutangkis PB. Satria Dompu Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, *3*(3), 94-101.

Jumata, I.W.L., Parwata, I.G.L.A. & Tisna, G. D. (2014). Pengaruh Pelatihan Quick Leap dan Lompat Katak Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha, 2*(1).

Kurniawan, Y. (2016). Survei Keterampilan Kids Athletic Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcegak Kecamatan Kutasari Kabupaten Purbalingga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *5*(7), 1–9.

Lianasmoro. (2018). *Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Putra Usia 12 – 14 Tahun Di Kabupaten Kebumen Tahun 2018*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Munandar, A., Nuzuli, & Nusufi, M. (2016). Evaluasi Komponen Fisik Dominan pada Klub Sepakbola SSO Real Madrid Foundation Aceh Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, *2*(3), 136–147.

Saputro, S. K. (2018). *Proses Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Yang Merangkap Sebagai Atlet Dengan Atlet Panjat Tebing Yang Dilatihnya*.

Sina, I., & Pelariyanto, E. (2020). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Loncat Katak Pada Siswa Sekolah Dasar. *PAJU : Physical Activity Journal Unsoed, 1*(2), 177–187.

Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SD Melalui Pembelajaran Kids Atletik. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran, 10*(1), 72–80.

Yundarwati, S., & Primayanti, I. (2016). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Kelas X SMAN 3 Praya Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME*, *2*(1), 28-32.