
Tingkat Kondisi Fisik Atlet Lari Jarak Pendek Usia Remaja pada Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang***The Level of Physical Condition of Short Distance Running Athletes in Teenage Age at Pandanaran Athletic Club in Semarang*****Faridhotul Makrifah¹, Adiska Rani Ditya Candra²**

¹²Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia
ifa@students.unnes.ac.id

Received: 24 April 2024; Revised: 01 May 2024; Accepted: 30 May 2024

Abstrak

Penelitian mengenai kondisi fisik atlet lari jarak pendek usia remaja. Tujuan penelitian untuk menganalisis tingkat kondisi fisik atlet lari jarak pendek usia remaja pada Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang. Metode penelitian ini deskriptif kuantitatif. Populasi 62 atlet. Teknik penarikan sampel dengan sampling purposive sejumlah 15 atlet. Pengumpulan data menggunakan survey dengan tes dan pengukuran. Teknik analisis data dengan presentase. Hasil penelitian: Kecepatan diperoleh kategori baik sekali 8 atlet(53,3%), kategori baik 5 atlet(33,34%), kategori sedang 2 atlet(13,33%). Power diperoleh kategori baik 1 atlet (6,67%), kategori sedang 5 atlet (33,33%), kategori kurang 4 atlet(26,67%), kategori kurang sekali 5 atlet(33,33%). Fleksibilitas diperoleh kategori baik sekali 13 atlet(86,67%), kategori baik 2 atlet(13,33%). Daya tahan diperoleh kategori baik sekali 4 atlet(26,67%), kategori baik 4 atlet(26,67%), kategori sedang 6 atlet(40%), kategori kurang sekali 1 atlet(6,67%). Kekuatan diperoleh kategori baik sekali 1 atlet(6,67%), kategori baik 1 atlet(6,67%), kategori sedang 4 atlet(26,7%), kategori kurang 9 atlet(60%). Simpulan penelitian ini : kondisi fisik atlet lari jarak pendek usia remaja Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang berkategori sangat baik. Saran: diharapkan atlet dapat berlatih secara maksimal pada komponen fisik yang belum memenuhi kriteria/kurang dari standar komponen tersebut

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Lari Jarak Pendek, Atlet Remaja

Abstract

Research on the physical condition of short-distance teenage athletes aims to analyze the level of physical condition among this demographic at the Pandanaran Athletic Club in Semarang City. The research method is quantitative descriptive. The population consists of 62 athletes. The sampling technique used is purposive sampling with 15 athletes. Data collection was conducted through surveys, tests, and measurement. Data analysis technique involved using percentage. Research findings: Speed was categorized as very good for 8 athletes (53.3%), good for 5 athletes (33.34%), and moderate for 2 athletes (13.33%). Power was categorized as good for 1 athlete (6.67%), moderate for 5 athletes (33.33%), less adequate for 4 athletes (26.67%), and inadequate for 5 athletes (33.33%). Flexibility was categorized as very good for 13 athletes (86.67%) and good for 2 athletes (13.33%). Endurance was categorized as very good for 4 athletes (26.67%), good for 4 athletes (26.67%), moderate for 6 athletes (40%), and inadequate for 1 athlete (6.67%). Strength was categorized as very good for 1 athlete (6.67%), good for 1 athlete (6.67%), moderate for 4 athletes (26.7%), and inadequate for 9 athletes (60%). Conclusion of the study: The physical condition of short-distance teenage runners at the Pandanaran Athletic Club in Semarang City is categorized as excellent. Recommendation: Athletes are encouraged to train maximally in physical components that do not meet the criteria or are below standard.

Keywords: Physical Condition, Short Distance Running, Teenage Athlete

How To Cite: Makrifah, F., & Candra, A. R. D. (2024). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Lari Jarak Pendek Usia Remaja

pada Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang. *Unnes Journal of Sport Sciences*, Volume 8 (1), 05-10.



Unnes Journal of Sport Sciences is an open access article under the [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Atletik adalah pondasi dari seluruh cabang olahraga atau sering disebut “ibu atau induk” dari seluruh cabang (cabang olahraga) & kerap juga dikatakan dengan Mother of Sport disebabkan gerakan dalam cabang olahraga atletik ini dimiliki sebagian besar olahraga lainnya. Dalam atletik terdapat empat jenis nomor yaitu: nomor lari, lempar, jalan, lompat.

Atletik didalamnya terdapat nomor yang menjadi pusat perhatian masyarakat Indonesia yaitu lari jarak pendek, sebab terdapat seorang atlet Indonesia yang berhasil menjuarai pertandingan dalam tingkat dunia.

Menurut Yuliawan & Sukendro (2019) lari jarak yang pendek atau sprint yakni langkah untuk berlari bahwa atlet wajib menempuh semua rute lari dengan kecepatan yang sangat maksimal. Sprint yaitu lomba lari yang semua pesertanya menggunakan kecepatan yang sangat penuh. Lari ini juga merupakan kegiatan yang mengaitkan kecepatan dan daya tahan anaerobik yang didalamnya terdapat program latihan untuk meningkatkan performa atlet.

Program latihan mempunyai peran penting dalam mempersiapkan kondisi fisik seorang atlet lari jarak pendek. Berlatih kondisi fisik juga sangat mempengaruhi performa atlet. Menurut Rizaldi Setiawan (2017) mengatakan bahwa “Pada cabang olahraga atletik, khususnya pada nomor lari sprint, unsur kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kekuatan, kecepatan, daya ledak otot tungkai serta kecepatan reaksi pada saat start”.

Kondisi fisik ini adalah bagian penting dasar yang sangat penting untuk meningkatkan serta mengembangkan kemampuan teknis, strategi, dan mental. Didalam kondisi fisik, terdapat keseluruhan yang tidak bisa diabaikan dari berbagai komponen, baik dalam peningkatan maupun pemeliharannya (Seno Nugroho, 2018).

Komponen kondisi fisik mengacu pada berbagai aspek fisik yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga. Beberapa Komponen dasar kondisi fisik terbagi menjadi fleksibilitas atau kelenturan, kecepatan gerak atau dikenal dalam bentuk Speed - Agility - Quickness (SAQ), kekuatan atau strength dan daya tahan atau endurance (Zafar Sidik et al., 2019). Semua komponen tersebut wajib dikembangkan meskipun dalam praktiknya, pengembangan dilakukan dengan cara sistem prioritas sesuai dengan kebutuhan dalam perencanaan dan program latihan secara sistematis yang sudah dibuat oleh pelatih untuk para atletnya. Maka dari itu setiap pelatih dalam instansi pemerintah atau pelatih dalam klub - klub yang ada harus memperhatikan sekali kondisi fisik para atlet sesuai dengan program latihan yang terstruktur dan sistematis untuk mencetak atlet yang berkualitas. Seperti yang terdapat pada Pandanaran Atletik Klub Semarang.

Pandanaran Atletik Klub Semarang adalah salah satu klub atletik yang ada di Kota Semarang yang bertempat latihan di GOR Tri Lomba Juang Semarang dengan alamat JL. Tri Lomba Juang, Mugasari, Semarang Selatan, Kota Semarang, Jawa Tengah. Jadwal latihan di klub ini dilaksanakan setiap Senin - Kamis pada pukul 15.30 sampai 17.00 WIB. Tujuan dibentuknya klub adalah sebagai wadah untuk menampung dan mengembangkan kemampuan seseorang yang tertarik dalam olahraga atletik. Di klub ini terdapat bermacam-macam nomor atletik, satu diantaranya adalah nomor atletik sprint atau jarak pendek, dengan nomor atletik yang berbeda tentunya terdapat program latihan yang berbeda juga. Pada program latihan yang diberikan dari pelatih kepada atlet jarak pendek terutama atlet usia remaja di Pandanaran Atletik Klub Semarang meliputi Lari continue running, interval running, Jog Speed, Circuit Training, Pleometrik Kombinasi Ladder, Koordinasi Cone.

Menurut peneliti setelah melakukan observasi terhadap pelatih dan atlet bahwa atlet jarak pendek usia remaja sebelum melaksanakan program latihan atlet tersebut belum

didiagnosis dan dianalisis kemampuan fisik atletnya. Lalu pelatih belum melaksanakan pengecekan kondisi fisiknya atlet pada awal sebelum melaksanakan program latihan ataupun program pra-kompetisi untuk menemui suatu lomba karena perencanaan program latihan atas dasar pengalaman.

Berdasarkan data hasil tes sprint 100 m atlet usia remaja di Klub Pandanaran Atletik Semarang pada bulan Juni 2023 hasilnya tes belum ada atlet yang memperoleh kategori baik sekali. Peneliti saat melakukan observasi di lapangan juga menemukan permasalahan yang sering dialami beberapa atlet lari jarak pendek usia remaja yaitu sebagian besar atlet merasa letih dan mudah lelah pada saat melakukan aktivitas latihan dari itu juga terbukti dari hasil sprint 100 m atlet usia remaja pada bulan Juli 2023 bahwa dari 18 atlet hanya 3 yang memperoleh kategori baik & tidak ada atlet yang memperoleh kategori sangat baik. Dengan hal itu peneliti tertarik untuk dapat melakukan penelitian kondisi fisik atlet lari jarak pendek usia remaja pada Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang karena kemampuan kondisi fisik adalah komponen tidak boleh diabaikan dan harus dijadikan landasan untuk meningkatkan kemampuan teknik, teknik/strategi dan mental atlet dan juga sangat berpengaruh kepada penampilan atau performa atlet. Maka dari hal itu peneliti melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk menganalisis tingkat kondisi fisik atlet jarak pendek usia remaja Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang agar dapat melihat sejauh mana kondisi atlet lari jarak pendek usia remaja Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan tes dan pengukuran.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang yang berjumlah 62 atlet. Sampel pada penelitian ini adalah atlet lari jarak pendek usia remaja pada Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang yang berjumlah 15 atlet. Pengambilan sampel dengan sampling purposive.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, tes vertikal jump untuk mengukur power, tes sit and reach untuk mengukur fleksibilitas, tes 2,4 kilometer untuk mengukur daya tahan, alat legdynamometer untuk mengukur kekuatan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif presentase.

HASIL

Hasil yang diperoleh penelitian ini adalah berupa data tes dan pengukuran dari berbagai komponen kondisi fisik yang dilakukan oleh atlet lari jarak pendek usia remaja Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang yang meliputi kecepatan, power, fleksibilitas, daya tahan, dan kekuatan. Hasil masing-masing dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 1. Data Presentase Komponen Kecepatan

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	8	53,33%
Baik	5	33,34%
Sedang	2	13,33%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	15	100%

Dapat diketahui dari tabel di samping sejumlah 8 (53,33%) atlet mendapatkan kategori baik sekali, 5 (33,34%) atlet mendapatkan kategori baik, 2 (13,33%) atlet mendapatkan

kategori sedang, 0(0,00%) atlet mendapatkan kategori kurang, 0 (0,00%) atlet mendapatkan kategori kurang sekali.

Tabel 2. Data Presentase Komponen *Power*

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0,00%
Baik	1	6,67%
Sedang	5	33,33%
Kurang	4	26,67%
Kurang Sekali	5	33,33%
Total	15	100%

Dapat diketahui dari tabel diatas sejumlah 0(0,00 %) atlet mendapatkan kategori baik sekali, 1 (6,67%) atlet mendapatkan kategori baik, 5 (33,33%) atlet mendapatkan kategori sedang, 4 (26,67%) atlet mendapatkan kategori kurang, 5 (33,33%) atlet mendapatkan kategori kurang sekali.

Tabel 3. Data Presentase Komponen *Fleksibilitas*

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	13	86,67%
Baik	2	13,33%
Sedang	0	0,00%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	15	100%

Dapat diketahui dari tabel diatas sejumlah 13 (86,67%) atlet mendapatkan kategori baik sekali, 2 (13,33%) atlet mendapatkan kategori baik, 0 (0,00%) atlet mendapatkan kategori sedang, 0 (0,00%) atlet termasuk mendapatkan kurang, 0 (0,00%) atlet mendapatkan kategori kurang sekali.

Tabel 4. Data Presentase Komponen *Daya Tahan*

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	4	26,67%
Baik	4	26,67%
Sedang	6	40%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	1	6,67%
Total	15	100%

Dapat diketahui dari tabel diatas sejumlah 4 (26,67%) atlet mendapatkan kategori baik sekali, 4 (26,67%) atlet mendapatkan kategori baik, 6 (40 %) atlet mendapatkan kategori sedang, 0 (00,0%) atlet mendapatkan kategori kurang, 1 (6,67%) atlet mendapatkan kategori kurang sekali.

Tabel 5. Data Presentase Komponen Kekuatan

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	1	6,67%
Baik	1	6,67%
Sedang	4	26,7%
Kurang	9	60%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	15	100%

Dapat diketahui dari tabel diatas sejumlah 1 (6,67%) atlet mendapatkan kategori baik sekali, 1 (6,67%) atlet mendapatkan kategori baik, 4 (26,67%) atlet mendapatkan kategori sedang, 9 (60%) atlet mendapatkan kategori kurang, 0 (0,00%) atlet mendapatkan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian pada kondisi fisik komponen kecepatan atlet lari jarak pendek usia remaja Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang yang menggunakan sprint 30 m sebagian besar atlet, yaitu 8 dari 15 memperoleh kategori baik sekali, 5 atlet mendapat kategori baik dengan waktu lari yang juga masih cukup baik dan 2 atlet mendapatkan kategori sedang menunjukkan kemampuan yang sedang dalam tes kecepatan. Dapat dilihat bahwa mayoritas atlet masuk ke dalam kategori baik sekali diikuti oleh kategori baik dan sedang. Tidak ada atlet yang masuk dalam kategori kurang ataupun kurang sekali, itu menunjukkan bahwa tidak ada yang memiliki performa kecepatan yang buruk dalam komponen kecepatan ini. Secara keseluruhan, hasil dari tes kecepatan menunjukkan bahwa atlet lari jarak pendek usia remaja pada Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang berkategori baik sekali.

Dari penelitian kondisi fisik pada power atlet lari jarak pendek usia remaja Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang menggunakan tes vertical jump sebagian besar atlet memperoleh hasil yang rendah karena 5 atlet masuk dalam kategori kurang sekali 4 atlet masuk dalam kategori kurang hanya 5 atlet yang masuk kategori sedang dan 1 atlet masuk kategori baik, tidak ada yang masuk dalam kategori baik sekali. Secara keseluruhan, hasil dari tes power menunjukkan bahwa atlet lari jarak pendek usia remaja pada Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang berkategori kurang.

Hasil dari penelitian kondisi fisik pada komponen fleksibilitas atlet lari jarak pendek usia remaja Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang dengan tes sit and reach yaitu menunjukkan mayoritas yaitu 13 atlet memperoleh hasil sangat baik dan masuk dalam kategori baik sekali, hanya 2 atlet yang masuk dalam kategori baik. Secara keseluruhan, hasil dari tes kecepatan menunjukkan bahwa atlet lari jarak pendek usia remaja pada Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang berkategori baik sekali.

Hasil dari penelitian kondisi fisik pada komponen daya tahan atlet lari jarak pendek usia remaja Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang menggunakan tes cooper 2,4 kilometer sebagian besar yaitu 6 atlet dalam kategori sedang menunjukkan tingkat daya tahan yang mencukupi, kategori baik dan baik sekali masing-masing berjumlah 4 tidak ada atlet dalam kategori kurang dan hanya 1 atlet dalam kategori kurang sekali menunjukkan bahwa hanya sedikit atlet yang memiliki daya tahan yang sangat rendah. Secara keseluruhan, hasil dari tes daya tahan menunjukkan bahwa atlet lari jarak pendek usia remaja pada Pandanaran Atletik

Klub Kota Semarang berkategori sedang.

Hasil dari penelitian kondisi fisik pada komponen kekuatan atlet lari jarak pendek usia remaja Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang menggunakan pengukuran leg dynamometer sebagian besar yaitu 9 atlet berkategori kurang, tidak ada atlet yang termasuk berkategori kurang sekali, 4 atlet masuk dalam kategori sedang dan masing-masing 1 atlet masuk dalam kategori baik sekali dan baik. Secara keseluruhan, hasil dari tes kecepatan menunjukkan bahwa atlet lari jarak pendek usia remaja pada Pandanaran Atletik Klub berkategori kurang.

SIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian yang dilaksanakan dan dengan menganalisis data hasil penelitian tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Jarak Pendek Usia Remaja Pada Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang tahun 2023, maka peneliti menyimpulkan hasil sebagai berikut:

Pada komponen kecepatan mayoritas atlet memiliki performa sangat baik atau baik. Tidak ada atlet yang masuk dalam kategori kurang ataupun kurang sekali, hal itu menunjukkan bahwa tidak ada yang memiliki performa kecepatan yang buruk dalam komponen ini. Hasil dari tes kecepatan menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kemampuan yang baik hingga sangat baik dan hasil ini memberikan pandangan yang baik tentang tingkat kecepatan atlet lari jarak pendek usia remaja di Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang ini bahwa kemungkinan atlet-atlet itu berlatih kecepatan secara teratur dan konsisten. Pada komponen power menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki power yang rendah kemungkinan atlet tersebut tidak sering berlatih mengenai komponen ini sehingga atlet menghasilkan performa yang cenderung biasa hingga kurang dalam komponen ini, hal itu menunjukkan bahwa para atlet untuk meningkatkan kekuatan fisik atlet dan memperbaiki teknik latihan yang sesuai. Pada komponen fleksibilitas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat fleksibilitas yang sangat baik, kemungkinan latihannya memberikan dampak positif pada tingkat fleksibilitas atlet. Meskipun demikian, perlu tetap diperhatikan dan dipertahankan agar tingkat fleksibilitas atlet tetap optimal untuk mendukung performa mereka. Pada komponen daya tahan para atlet menunjukkan tingkat daya tahan yang sudah mencukupi tapi perlu diperhatikan untuk terus memantau dan mengelola latihan atlet untuk mempertahankan atau meningkatkan daya tahan mereka. Pada komponen Kekuatan mayoritas atlet menunjukkan tingkat kekuatan otot tungkai yang kurang namun juga tidak menunjukkan bahwa tidak ada yang mempunyai tingkat kekuatan otot tungkai yang sangat minim. Hal itu bisa menjadi komponen yang perlu di tingkatkan dalam program latihan dan catatan bagi pelatih untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Secara keseluruhan, atlet lari jarak pendek usia remaja pada Pandanaran Atletik Klub Kota Semarang menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik yang berkategori sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Rizaldi Setiawan, M. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Lari Sprint Ronggolawe Atletik Club Kabupaten Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1-6.
- Seno Nugroho, B. (2018). Profil Kondisi Fisik Dan Fisiologis Komunitas. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/ikora/article/viewFile/11294/10825>
- Yuliawan, E., & Sukendro. (2019). Dr. Sukendro, M.Kes. AIFO Ely Yuliawan M.Pd. *Dasar-Dasar Atletik*, 49-121.
- Zafar Sidik, D., L. Pesurnay, P., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita (ed.)). PT Remaja Rosdakarya.