



## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang

Abdul Afiq Cania<sup>1</sup>, Alnedral<sup>2</sup>

Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, universitas negeri padang

[1abdulafiq76@gmail.com](mailto:abdulafiq76@gmail.com)

Kata kunci: Kondisi Fisik, Atletik

**Abstrak:** Rendahnya kemampuan atlet atletik jarak menengah adalah faktor kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet atletik jarak menengah uka unp , meliputi: , kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif Sampel penelitian adalah atlet putera dengan teknik melakukan penarikan sampel *purposive sampling* berjumlah 8 orang penelitian ini *leg dynamometer test*, lari 60 meter, lari 2,4 km dan kelincahan *suttle run*. Teknik analisis data menggunakan satatistik deskriptif memakai tabulasi frekwensi dengan perhitungan persentase. Hasil penelitian: (1) Tingkat kemampuan daya tahan atlet atletik jarak menengah berada pada tingkat terlatih. (2) Tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai atlet atletik jarak menengah berada pada tingkat bagus. (3) Tingkat kemampuan kecepatan atlet atletik jarak menengah berada pada tingkat sedang. (4) Tingkat kemampuan kelincahan atlet atletik jarak menengah berada pada tingkat baik sekali.

**Keywords:** *Physical Condition, Athletics*

**Abstract:** *The low ability of mid-distance athletic athletes is a factor in physical conditions. This study aims to determine the level of physical condition of middle-distance athletes athletes uka unp, including:, leg muscle strength, speed and agility. This research is a descriptive study. The sample of this research is male athletes with a technique of carrying out purposive sampling totaling 8 people in this research dynamometer leg test, 60 meter run, 2.4 km run and silk run agility. The data analysis technique uses descriptive statistics using frequency tabulation by calculating percentages. Research results: (1) The level of endurance ability of mid-range athletic athletes is at the trained level. (2) The level of limb strength in middle-range athletic athletes is at a good level. (3) The level of speed of the ability of middle distance athletic athletes is at the moderate level. (4) The level of agility ability of mid-range athletic athletes is at a very good level.*

### PENDAHULUAN

Olahraga atletik merupakan suatu cabang olahraga individu, yang dikenal sebagai ibu dari cabang olahraga karena dari gerakan yang ada dalam atletik tetap ada dalam olahraga lain dan tidak dapat dipungkiri lagi bahwa olahraga atletik sangat penting dalam peningkatan kesegaran jasmani, kemampuan, kualitas kecepatan, dan dayatahan, serta reaksi gerakan baik dalam cabang olahraga lain maupun dalam hal kehidupan sehari-hari yang sangat banyak tantangan.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik seperti kekuatan, dayatahan, kecepatan, kelentukan, dayatahan

kekuatan, dayatahan kecepatan, kekuatan kecepatan, koordinasi dan kelincahan. Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih prestasi. Kondisi fisik menunjukkan keadaan atau kemampuan fungsi tubuh secara menyeluruh seperti kemampuan fungsi jantung, paru, sistem peredaran darah, otot, sendi, pernafasan dan lain sebagainya. “Tanpa kondisi fisik yang baik sulit bagi atlet untuk menguasai teknik cabang olahraga” (Syafuruddin, 2016:40).

Salah satu nomor dalam olahraga atletik adalah seperti nomor lari, nomor lompat, nomor tolak, nomor lempar dan nomor jalan. Yang mana

masing-masing setiap nomor sangat membutuhkan unsur-unsur kondisi fisik khusus sesuai dengan kebutuhan nomor cabang masing-masing. Dengan demikian seorang pelatih yang akan melatih atlet atletik harus menguasai dan memahami segala macam bentuk latihan spesifik yang berhubungan dengan nomor-nomor yang di pertandingan dalam olahrag aatletik. Salah satu hal yang harus diperhatikan adalah metode-metode latihan yang akan diberikan. Metode yang dimaksud yaitu metode yang akan bisa mengembangkan dan memberikan kontribusi terhadap keberhasilan seorang atlet untuk meningkatkan waktu sidang kinerja pada atlet terlatih, dengan kata kunci latihan sebelumnya, pemanasan, latihan inti dan *colling down*.

Dalam meningkatkan prestasi, khususnya untuk atlet cabang olahraga atletik lari jarak menengah sangat membutuhkan kondisi fisik seperti dayatahan, kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, koordinasi dan beberapa unsur kondisi fisik lainnya, karena dalam setiap nomor yang ada dalam atletik membutuhkan kondisi fisik khusus yang berbeda disetiap nomor, dan apabila kondisi fisik khusus tersebut tidak terdapat dalam setiap nomor atletik sebagai mana mestinya maka untuk mencapai prestasi maksimal akan sulit tercapai. Selain itu teknik, taktik, dan faktor mental juga berpengaruh terhadap peningkatan prestasi atlet. "Karena prestasi olahraga yang ditampilkan atau diperagakan oleh atlet secara perorangan maupun kelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mental yang dimiliki atlet tersebut" (Syafuruddin 2016:40).

Universitas Negeri Padang menyediakan sarana pengembangan bakat bagi mahasiswa dengan membentuk Unit Kegiatan (UK). Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang adalah wadah yang dapat digunakan oleh mahasiswa untuk mengembangkan potensi dari segi olahraga prestasi. Prestasi atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang sangatlah baik, hal ini dapat dilihat dari prestasi atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang yang selalu menyumbangkan medali pada ajang olahraga bergengsi bagi mahasiswa.

Menurunnya prestasi atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang, tes kondisi fisik yang belum pernah diselenggarakan untuk pemilihan atlet yang berbakat dan belum diketahuinya profil kondisi fisik atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang.

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui dayatahan atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang. 2) Untuk mengetahui kekuatan otot tungkai atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang. 3) Untuk mengetahui kecepatan atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang. 4) Untuk mengetahui kelincahan atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan pada penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini dilakukan di lapangan Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang. Penelitian ini dilaksanakan Pada Bulan Juli sampai Agustus 2018. Pada penelitian ini peneliti mengambil atlet atletik putra sebanyak 8 orang, Instrumentasi dalam penelitian ini adalah: 1) Dayatahan dengan Cooper test yaitu lari 2,4 km. 2) Kekuatan Otot Tungkai dengan menggunakan Back and leg dynamometer sesuai dengan tujuan penelitian (Ismaryati, 2008:115), 3) Kecepatan dengan tes Lari 60 meter, 4) Kelincahan dengan menggunakan Shuttle Run Test Data diolah menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan rumus: (Suwirman, 2015:20)

## HASIL

### 1. Dayatahan Atlet Lari Jarak Menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang

Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: bagaimana tingkat kemampuan dayatahan atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang? Untuk menjawab pertanyaan penelitian tersebut maka dilakukan pengumpulan data dan analisis data dayatahan. Setelah dilakukan analisis data maka diperoleh hasil berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Dayatahan

Kelas Interval (menit)	Frekuensi		Klasifikasi
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
<09.45	8	100 %	Terlatih
09.45-10.45	0	0,0%	Baik Sekali
10.46-12.00	0	0,0 %	Baik
12.01-14.00	0	0,0%	Sedang
14.01-16.00	0	0,0 %	Kurang
>16.01	0	0,0 %	Sangat Kurang
Jumlah	8	100,0%	

Dari 8 sampel maka 8 orang (100,0%) memiliki tingkat kemampuan dayatahan berada pada klasifikasi terlatih dengan perolehan nilai berkisar antara <09.45 menit. Sedangkan atlet yang memiliki tingkat kemampuan dayatahan dengan klasifikasi baik, sedang, kurang dan kurang sekali tidak ada (0,0%).

## 2. Kekuatan Otot Tungkai Atlet Lari Jarak Menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang

Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: bagaimana tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang? Untuk menjawab pertanyaan penelitian tersebut maka dilakukan pengumpulan data dan analisis data kekuatan otot tungkai. Setelah dilakukan analisis data maka diperoleh hasil berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Tungkai

Kelas Interval (detik)	Frekuensi		Klasifikasi
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
> 153,5 kg	2	25,0%	Baik Sekali
112,5 – 153,0 kg	4	50,0 %	Bagus
76,5 – 112,0 kg	2	25,0%	Sedang
52,5 – 76,0 kg	0	0, %	Cukup
<52,0 kg	0	0,0 %	Kurang
Jumlah	8	100,0%	

Dari 8 orang sampel maka sebanyak 2 orang (25,0%) memiliki tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai klasifikasi baik sekali dengan perolehan skor berkisar antara >153kg. 4 orang (50,0%) memiliki tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai klasifikasi bagus dengan perolehan skor berkisar antara 112,5-153,0 kg. 2 orang (25,0%) memiliki tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai klasifikasi sedang dengan

perolehan skor berkisar antara 76,5-112,0 kg. Sedangkan atlet yang memiliki tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai dengan klasifikasi cukup dan kurang tidak ada (0,0%).

## 3. Kecepatan Atlet Lari Jarak Menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan

Kelas Interval (detik)	Frekuensi		Klasifikasi
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
< 7,2 detik	0	0,0%	Sangat Baik
7,3 – 8,3 detik	1	12,5 %	Baik
8,4 – 9,6 detik	6	75,0%	Sedang
9,7 – 11,0 detik	1	12,5%	Kurang
>11,1 detik	0	0,0 %	Kurang sekali
Jumlah	8	100,0%	

Dari 8 orang sampel maka 1 orang (12,5%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi baik dengan perolehan interval waktu 7,3–8,3 detik. 6 orang (75,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi sedang dengan perolehan interval waktu antara 8,4–9,6 detik. 1 orang (12,5%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi kurang dengan perolehan interval waktu antara 9,7–11,0 detik. Sedangkan atlet yang memiliki tingkat kemampuan kecepatan dengan klasifikasi kurang tidak ada (0,0%).

## 4. Kelincahan Atlet Lari Jarak Menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Lari Jarak Menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang

Kelas Interval (cm)	Frekuensi		Klasifikasi
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
>12,10 detik	8	100,0%	Baik sekali
12,11–13,53 detik	0	0,0%	Baik
13,54 –14,96 detik	0	0,0 %	Sedang
14,97–16,39 detik	0	0,0 %	Kurang
<16,40 detik	0	0,0%	Kurang Sekali
Total	8	100,0%	

Dari 8 sampel maka 8 orang (100,0%) memiliki tingkat kemampuan kelincahan berada pada klasifikasi baik sekali dengan perolehan nilai berkisar antara >12,10 detik. Sedangkan atlet yang

memiliki tingkat kemampuan kelincahan dengan klasifikasi baik, sedang, kurang dan kurang sekali tidak ada (0,0%).

## **PEMBAHASAN**

### **1. Dayatahan AtletLari Jarak Menengah Unit KegiatanAtletik Universitas Negeri Padang**

Dayatahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga. Komponen biomotor dayatahan pada umumnya digunakan sebagai tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Irawadi (2014: 55) menyatakan “dayatahan (endurance) sebagai kemampuan atau kesanggupan seseorang beraktivitas dengan rentangan waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan”. Kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan seseorang tidak sanggup melanjutkan pekerjaannya. Bagi seorang atlet atletik dayatahan merupakan kondisi fisik yang sangat penting dimiliki karena olahraga atletik sangat berhubungan erat dengan dayatahan.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata dayatahanatlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang sebesar 8,12 menit. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian cooper test maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan dayatahan berada pada klasifikasi terlatih. Dengan demikian dapat dipahami bahwa tingkat kemampuan dayatahanatlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang berada pada tingkat terlatih.

Menanggapi hasil penelitian yang ada maka kepada pelatih atletik dan khususnya pelatih lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang untuk menyikapi temuan tersebut. Mengingat begitu pentingnya dayatahan maka pelatih mesti melakukan evaluasi dan inovasi latihan kondisi fisik agar dapat memertahankan dan lebih meningkatkan lagike depannya. Pelatih mesti mampu membuat program latihan dayatahan dengan berbagai variasi bentuk latihan melalui latihan fisik. Langkah ini mesti dilakukan, sebab kondisi fisik merupakan salah satu faktor dari faktor pencapaian prestasi.

### **2. Kekuatan Otot Tungkai AtletLari Jarak Menengah Unit KegiatanAtletik Universitas Negeri Padang**

Gerakan tungkaidalam aktivitas larimerupakan gerakan yang dapat menghasilkan gaya dorong yang dapat mendorong tubuh untuk berlari di track. Semakin besar gaya dorong yang dihasilkan oleh gerakan tungkai maka semakin besar kecepatan lari yang dihasilkan. Selamapelari dapat menggerakkan tungkainya secara baik dan benar maka selama itu pula gaya dorong dapat dihasilkan dan tubuh dapat terus berlari. Hal ini dikarenakan bahwa kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan fisik yang dibutuhkan oleh tungkai untuk aktivitas yang dilakukan secara berulang kali dalam waktu yang relatif lama. Ketika aktivitas berlari berlangsung maka dapat dilihat bahwa terjadi gerakan tungkaiyang kuat dan sacara berulangkali selama aktivitas berlangsung.

Kemampuan pelari untuk mempertahankan frekuensi gerakan tungkai dari kelelahan salah satunya dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkainya. Untuk menghasilkan gaya dorong yang besar selama aktivitas berlari berlangsung maka dibutuhkan ketahanan dan kekuatan tungkai untuk bergerak. Oleh sebab itu makapelari mesti memiliki kondisi kekuatan otot tungkai yang baik. Fox dalam Arsil (1999:44) juga mengatakan bahwa, “kekuatan otot adalah daya atau tekanan sebuah otot atau tepatnya adalah suatu kelompok otot yang digunakan melawan sesuatu perlawanan didalam suatu usaha / upaya maksimal”.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kekuatan otot tungkaiatlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang sebesar 136,25 kg. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian back and leg dynamometer maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai berada pada klasifikasi bagus. Dengan demikian dapat dipahami bahwa tingkat kemampuan kekuatan otot tungkaiatlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang berada pada tingkat bagus.

Menanggapi hasil penelitian yang ada maka kepada pelatih atletik dan khususnya pelatih lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang untuk menyikapi temuan tersebut. Mengingat begitu pentingnya fungsi dari kekuatan otot tungkai maka pelatih mesti melakukan evaluasi dan inovasi latihan kondisi fisik ke depannya. Pelatih mesti mampu membuat

program latihan kekuatan otot lengan dengan berbagai variasi bentuk latihan melalui latihan fisik. Langkah ini mesti dilakukan, sebab kondisi fisik merupakan salah satu faktor dari faktor pencapaian prestasi.

### **3. Kecepatan Atlet Lari Jarak Menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang**

Seorang atlet atletik mesti memiliki kondisi kecepatan pada klasifikasi baik sekali. Hal ini dikarenakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan fisik yang dibutuhkan oleh atlet untuk dapat menyelesaikan perlombaan dengan waktu yang cepat. Ketika aktivitas berlari berlangsung maka dapat dilihat bahwa kecepatan sangat mempengaruhi seorang atlet dalam mendahului lawan-lawannya di dalam perlombaan. Bomp & Haff (2009) mengatakan bahwa "kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat".

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kecepatan atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang sebesar 8,92detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian tes kecepatan maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kecepatan berada pada klasifikasi sedang. Dengan demikian dapat dipahami bahwa tingkat kemampuan kecepatan atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang berada pada tingkat sedang.

Menanggapi hasil penelitian yang ada maka kepada pelatih atletik dan khususnya pelatih lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang untuk menyikapi temuan tersebut. Mengingat begitu pentingnya kecepatan maka pelatih mesti melakukan evaluasi dan inovasi latihan kondisi fisik ke depannya. Pelatih mesti mampu membuat program latihan kecepatan dengan berbagai variasi bentuk latihan melalui latihan fisik. Langkah ini mesti dilakukan, sebab kondisi fisik merupakan salah satu faktor dari faktor pencapaian prestasi.

### **4. Kelincahan Atlet Lari Jarak Menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang**

Menurut Ismaryati (2008:41) "kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya".

Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak serta teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Dari pendapat tersebut maka dapat diyakini bahwa kondisi kelincahan sangat dibutuhkan oleh setiap atlet. Berdasarkan teori kelincahan maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan elemen kondisi fisik yang menjadi faktor penentu bagi seseorang dalam hal menguasai suatu mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak serta teknik olahraga.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kelincahan atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang sebesar 10,86detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian tes kelincahan maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kelincahan berada pada klasifikasi baik sekali. Dengan demikian dapat dipahami bahwa tingkat kemampuan kelincahan atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang berada pada tingkat baik sekali.

Menanggapi hasil penelitian yang ada maka kepada pelatih atletik dan khususnya pelatih lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang untuk menyikapi temuan tersebut. Mengingat begitu pentingnya kelincahan maka pelatih mesti melakukan evaluasi dan inovasi latihan kondisi fisik agar dapat mempertahankan dan lebih meningkatkan lagi ke depannya. Pelatih mesti mampu membuat program latihan kelincahan dengan berbagai variasi bentuk latihan melalui latihan fisik. Langkah ini mesti dilakukan, sebab kondisi fisik merupakan salah satu faktor dari faktor pencapaian prestasi.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan daya tahan atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang berada pada tingkat terlatih dengan perolehan kemampuan rata-rata 8,12 menit.
2. Tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang berada pada tingkat bagus dengan perolehan kemampuan rata-rata

136,25 kg.

3. Tingkat kemampuan kecepatan atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang berada pada tingkat sedang dengan perolehan kemampuan rata-rata 8,92 detik.
4. Tingkat kemampuan kelicahan atlet lari jarak menengah Unit Kegiatan Atletik Universitas Negeri Padang berada pada tingkat baik sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 10,86 detik.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.Surakrta. LPP UNS dan UNS Pres
- Syafruddin. 2016. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP.