

Profil kondisi fisik atlet sma kelas khusus olahraga di Kabupaten Sleman

Fauzi^{1*}, Nur Cholis Majid¹

¹Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

*Corresponding Author. Email: *fauzi@uny.ac.id, ozil10choliz@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik peserta didik KKO SMA Negeri 1 Seyegan dan SMA Negeri 2 Ngaglik. Kondisi Fisik dalam penelitian ini dibatasi pada kekuatan, daya tahan, kecepatan, *power*, *flexibility*, dan kelincahan. 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, diambil menggunakan teknik random sampling sejumlah 60 sampel. Instrument dalam penelitian ini yaitu kekuatan otot lengan (*Push Up*), kekuatan otot perut (*Sit Up*), kekuatan otot kaki (*Standing Board Jump*), daya tahan (*MFT*), kecepatan (*Sprint 30 m*), *power* (*Vertical Jump*), kelentukan (*Sit & Reach*), dan kelincahan (*Illinois Run Test*). Analisis data menggunakan deskriptif persentase. 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% (0 peserta didik), dan “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta didik).

Kata kunci: kondisi fisik, kelas khusus olahraga

Profile of Physical Condition of High School Athletes in Sports Special Classes in Sleman Regency

Abstract

This study aims to determine the physical condition of students of KKO SMA Negeri 1 Seyegan and SMA Negeri 2 Ngaglik. Physical conditions in this study are limited to strength, endurance, speed, power, flexibility, and agility. This research is a quantitative descriptive study. The method used is surveying with data collection using tests and measurements. The population in this study was 118 students, taken using random sampling techniques. The instruments in this study were arm muscle strength (Push Up), abdominal muscle strength (Sit Up), leg muscle strength (Standing Board Jump), endurance (MFT), speed (Sprint 30 m), power (Vertical Jump), flexibility (Sit & Reach), and agility (Illinois Run Test). Data analysis using descriptive percentages. The results showed that: the profile of the level of physical condition of KKO SMA Negeri 1 Seyegan students was in the "very good" category of 0% (0 students), "good" by 70% (21 students), "enough" by 30% (9 students), "less" by 0% (0 students), and "very less" by 0% (0 students). Meanwhile, the physical condition profile of KKO SMA Negeri 2 Ngaglik students is in the "very good" category of 3% (1 student), "good" by 83% (25 students), "enough" by 13% (4 students), "less" by 0% (0 students), and "very less" by 0% (0 students). The physical condition profile of students of KKO SMA Negeri 1 Seyegan and SMA Negeri 2 Ngaglik

is in the category of "very good" by 2% (1 student), "good" by 77% (46 students), "enough" by 22% (13 students), "less" by 0% (0 students), and "very less" by 0% (0 students).

Keywords: *physical condition, sports special classes*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan untuk tubuh supaya bugar dan sehat. Dengan adanya aktivitas olahraga kita dapat memperoleh kesegaran jasmani, kesehatan sebagai sarana rekreasi, membina persatuan, serta dapat mengharumkan nama baik (Hikmah et al., 2018). Olahraga banyak digemari oleh banyak orang karena memiliki manfaat yang baik bagi kehidupan kita baik itu untuk kesehatan tubuh maupun sebagai prestasi. Oleh karena itu, olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Seperti bolavoli, sepakbola, bulutangkis, dan lain-lain banyak diminati banyak orang, terutama di Indonesia yang semakin di gemari masyarakat, dari berbagai kota-kota besar hingga pelosok desa. Kemudian dimainkan dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa baik laki-laki maupun perempuan, bahkan orang dewasa yang hampir dikategorikan lansia kerap ikut bermain dari bola voli hingga bulutangkis. Bahkan banyak anak-anak yang memiliki potensi dalam olahraga sehingga kegiatan olahraga di daerah atau dimanapun menjadi ramai. Dari anak-anak yang gemar berolahraga untuk menciptakan atlet perlu adanya pembinaan yang baik, tentu saja dibarengi dengan pendidikan akademik yang baik pula.

Kondisi fisik merupakan hal yang penting dalam olahraga dalam mempelajari teknik untuk hasil yang maksimal perlu di tunjang oleh kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan penerapan konsep-konsep taktik (Khoirun & Slamet, 2022; Syafruddin, 2011) . Daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan (agility) kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Dalam berbagai cabang olahraga terdapat komponen kondisi fisik yang penting bagi masing-masing cabang olahraga (Nugroho et al., 2021; Pramadhan et al., 2021). kemampuan fisik yang baik akan menunjang latihan teknik seorang atlet. Semua komponen kondisi fisik yang akan dimiliki oleh seorang atlet, tanpa adanya kondisi fisik yang memadai maka latihan teknik akan terhambat. (Pramadhan et al., 2021; Rochman & Nurrochmah, 2021) banyak faktor yang mempengaruhi prestasi antara lain sumber dana, ketersediaan sarana dan prasarana, kualitas pelatih dan postur tubuh.

Dari berbagai cabang olahraga komponen yang paling penting salah satunya adalah *power*, walaupun komponen yang lain juga penting namun memiliki kebutuhan yang berbeda menurut (Arianda et al., 2021; Sabillah et al., 2022). Daya ledak atau *power* ini melibatkan kekuatan dan kecepatan seperti yang disampaikan (Broto, 2015) hasil dari gabungan kekuatan dan kecepatan adalah daya ledak, kemampuan ini dapat dilihat dari hasil suatu latihan yang dilakukan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Komponen lain juga sama pentingnya seperti daya tahan , kekuatan, kecepatan dan lain-lain. Semua cabang olahraga merupakan olahraga peningkatan prestasi. Untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi, selain itu perkembangan prestasi secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan (Hermawan et al., 2022; Setiawan et al., 2018). Kemudian diperkuat oleh (Maizan, 2020; Primasoni, 2021) bahwa data kondisi fisik atlet harus diketahui untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Mendiagnosis kondisi fisik atlet merupakan langkah awal yang strategis sebelum masuk program latihan. Faktor peningkatan latihan teknik yang utama adalah atlet memiliki kondisi fisik yang mendukung. Kondisi fisik sebagai pondasi untuk membangun kemampuan teknik yang baik, dalam cabang olahraga manapun kondisi fisik merupakan hal yang fundamental.

Dalam meraih sebuah kondisi fisik yang bagus terdapat pembinaan atlet yang panjang dan terprogram di dalam latihan. Dari pengamatan peneliti di Kabupaten Sleman terdapat program Kelas khusus Olahraga (KKO) dimana diperuntukkan bagi peserta didik atau atlet yang memiliki potensi atau bakat istimewa dalam olahraga. Sekolah KKO juga sebagai wadah pembinaan pelajar olahragawan dalam meraih prestasi tingkat nasional maupun internasional dalam program KKO peserta didik yang memiliki bakat atau potensi olahraga dapat dikembangkan sekaligus tanpa mengesampingkan aspek pelajaran reguler. Pentingnya pembinaan terhadap peserta didik KKO supaya

kemampuan atau bakat dalam olahraga dapat berkembang secara maksimal sekaligus mendapat ilmu pengetahuan dan kepribadian yang baik. Adapun tujuan dari kelas Khusus Olahraga menurut (Fauzi et al., 2021; Hermawan et al., 2022; Hidayat & Budiutami, 2019) sebagai wadah untuk memenuhi hak-hak peserta didik yang berpotensi selanjutnya mempersiapkan peserta didik mengikuti pendidikan lebih lanjut.

Dari kajian di atas peserta didik kajian khusus olahraga terdapat beberapa cabang olahraga yang dijadikan satu dalam satu kelas. Dalam hal ini kondisi fisik mereka tentu terdapat perbedaan dalam komponen kondisi fisik. Dari hasil wawancara peserta didik tergabung dalam sebuah club sebagai tempat mereka berlatih sesuai cabang olahraga masing-masing. Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Sleman yang terdapat kelas Khusus Olahraga (KKO) hanya SMA N 1 Seyegan dan SMA 2 ngaglik. Dari observasi peneliti dalam pencarian di *google scholar* belum ada penelitian tentang kondisi fisik peserta didik kelas khusus olahraga Sekolah Menengah Atas secara umum bukan berdasarkan cabang olahraga tertentu di Kabupaten Sleman, dan juga hasil dari penelitian ini pelatih maupun peserta didik mengetahui kondisi fisik masing-masing dan dapat menjadi tolak ukur pelatih atau peserta didik untuk melakukan program latihan yang sesuai. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti kondisi fisik kelas Khusus Olahraga SMA N 1 Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik tahun 2022. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang penting yaitu kekuatan (kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kekuatan otot kaki), daya tahan, power, kecepatan, kelentukan dan kelincahan Atlet SMA Kelas Khusus Olahraga di Kabupaten Sleman.

METODE

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, diambil menggunakan teknik random sampling sejumlah 60 sampel. Instrument dalam penelitian ini yaitu kekuatan otot lengan (*Push Up*), kekuatan otot perut (*Sit Up*), kekuatan otot kaki (*Standing Board Jump*), daya tahan (*MFT*), kecepatan (*Sprint 30 m*), power (*Vertical Jump*), kelentukan (*Sit & Reach*), dan kelincahan (*Illinois Run Test*). 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 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 Seyegan dan SMA N Ngaglik untuk melakukan pengumpulan data dengan membawa peralatan yang sudah disiapkan 3) Peneliti bertemu dengan responden pada saat waktu latihan, 3) Peneliti melaksanakan serangkaian tes fisik kepada peserta didik KKO SMA N 1 Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik, 4) Setelah peneliti memperoleh data, peneliti melakukan pengantiran data 5) Peneliti mengolah data penelitian yang sudah dilakukan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif dengan presentase yang menggambarkan suatu kondisi populasi atau sampel sesungguhnya. Analisis data menggunakan rumus aturan yang ada sesuai dengan pendekatan penelitian atau desain yang diambil (Arikunto S, 2010) Data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data kemudian hasil data dikelompokkan dan disortir untuk mengetahui persamaan dan perbedaan ukuran. Data yang telah dikelompokkan kemudia di olah menggunakan Microsoft excel untuk proses analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data dalam penelitian ini terdiri atas komponen kekuatan lengan yang diukur menggunakan tes *Pus up*, kekuatan perut menggunakan tes *sit up*, kekuatan kaki menggunakan test *stunding board jump*. Daya tahan diukur menggunakan *Multistage Fitness test*. Kecepatan di ukur menggunakan lari 30 meter. Power di ukur menggunakan test *Vertical Jump*. Kelentukan test *Sit & Reach*. Kelincahan diukur menggunakan test *Illionis Test Run*. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas Khusus Olahraga SMA N Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik kelas 10 dan 11 yang berjumlah 60 siswa dengan

rincian 30 siswa dari SMA N 1 Seyegan dan 30 siswa dari SMA N 2 Ngaglik. Hasil analisis sebagai berikut :

1) Kondisi Fisik Peserta Didik KKO Putra SMA N 1 Seyegan dan SMA 2 Ngaglik

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

Tabel 1. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Peserta Didik KKO SMA N 1 Seyegan

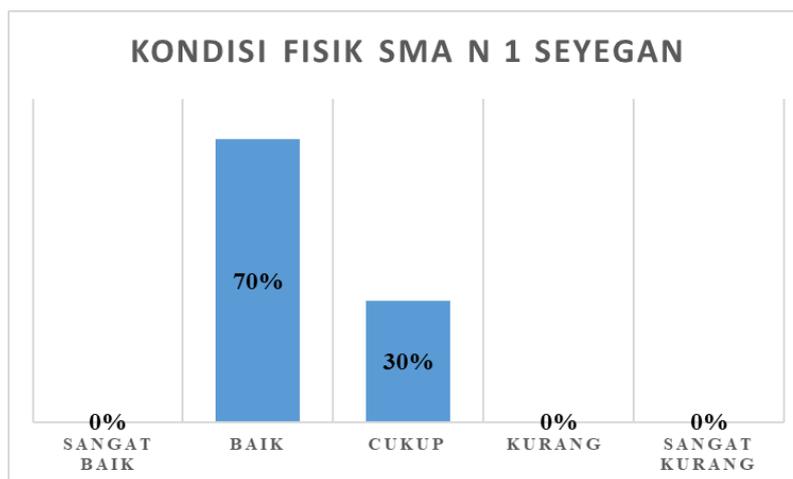
<i>Deskriptif Statistik SMA Negeri 1 Seyegan</i>	
Mean	24.8
Median	25
Mode	25
Standard Deviation	2.68
Minimum	20
Maximum	30
Count	30

Distribusi frekuensi Kondisi Fisik peserta didik KKO SMA N 1 Seyegan disajikan pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian Kondisi Fisik Peserta Didik KKO SMA N 1 Seyegan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	33 - 40	Sangat Baik	0	0%
2	25 - 32	Baik	21	70%
3	17 - 24	Cukup	9	30%
4	9 - 16	Kurang	0	0%
5	1- 8	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 2 di atas, kondisi fisik peserta didik KKO SMA N 1 Seyegan dapat disajikan pada Gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram batang kondisi fisik peserta didik putra KKO SMA N 1 Seyegan

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik peserta didik KKO SMA N 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).

Deskriptif statistic kondisi fisik peserta didik KKO SMA N 2 Ngaglik. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel :

Tabel 3. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Peserta Didik KKO SMA N 2Ngaglik

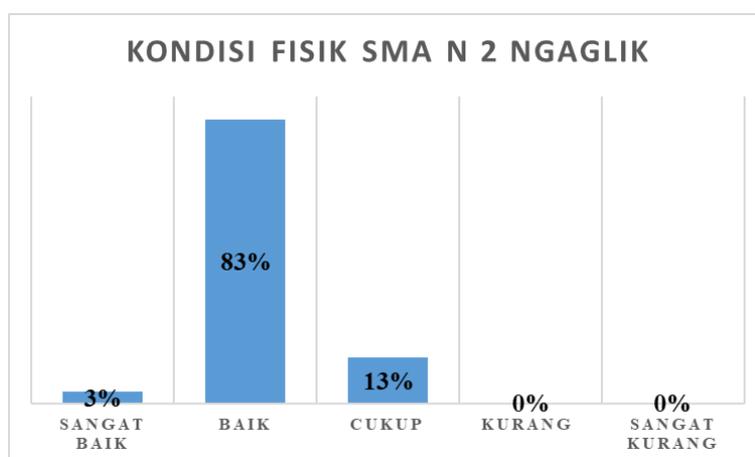
<i>Deskriptif Statistik SMA Negeri 2 Ngaglik</i>	
Mean	26.67
Median	27
Mode	28
Standard Deviation	2.71
Minimum	20
Maximum	33
Count	30

Distribusi frekuensi Kondisi Fisik peserta didik KKO SMA N 2 Ngaglik disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4. Norma Penilaian Kondisi Fisik Peserta Didik KKO SMA N 2 Ngaglik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	33 – 40	Sangat Baik	1	3%
2	25 – 32	Baik	25	83%
3	17 – 24	Cukup	4	13%
4	9 – 16	Kurang	0	0%
5	1- 8	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 4 diatas, kondisi fisik peserta didik KKO SMA N 2 Ngaglik dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut



Gambar 2. Diagram batang kondisi fisik peserta didik KKO SMA N 2 Ngaglik

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik peserta didik KKO SMA N 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).

Deskriptif statistik profil kondisi fisik peserta didik KKO SMA N 1 Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Profil Kondisi Fisik Peserta Didik KKO SMA N 1 Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik

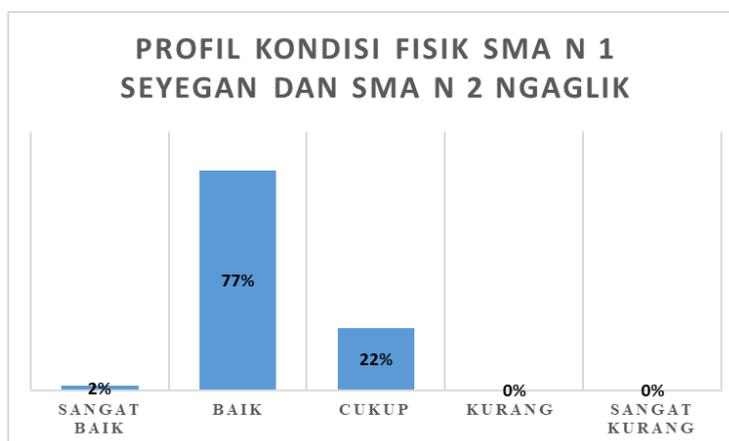
Profil Kondisi Fisik SMA N 1 Seyegandan SMA N 2 Ngaglik	
Mean	25.73
Median	26
Mode	27
Standard Deviation	2.83
Minimum	20
Maximum	33
Count	60

Distribusi frekuensi profil kondisi fisik peserta didik KKO SMA N 1 Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Peserta Didik KKO SMA N 1 Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	33 – 40	Sangat Baik	1	2%
2	25 – 32	Baik	46	77%
3	17 – 24	Cukup	13	22%
4	9 – 16	Kurang	0	0%
5	1- 8	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 6 di atas, kondisi fisik peserta didik KKO SMA N 1 Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik dapat disajikan pada Gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Peserta Didik KKO SMA N 1 Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik pesertadidik KKO SMA N 1 Seyegan dan SMA N 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% (0 peserta didik), dan “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta didik).

Pembahasan

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik peserta didik kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik yaitu kelas 10 dan 11. Komponen kondisi fisik yang diambil yaitu kekuatan (kekuatan otot lengan, kekuatanotot perut, kekuatan otot kaki), daya tahan, kecepatan, power, kelentukan, kelincahan. 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 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% (0 peserta didik), dan “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta didik).

Dari paparan tingkat kondisi fisik peserta didik di atas bahwa 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. maka pelatih di sekolah maupun peserta didik tersebut telah memiliki gambaran tingkat kondisi fisiknya kemudian dapat membuat program latihan untuk meningkatkan dan menjaga kondisi fisik yang dimiliki.

Dimana peserta didik kelas khusus olahraga adalah seorang atlet sehingga dapat lebih semangat lagi untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimilikinya sehingga dapat membantu kualitas berlatih dimasing-masing cabang olahraganya. Secara keseluruhan kondisi fisik peserta didik kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik dikategorikan baik.

Faktor dari kondisi fisik yang cukup dominan adalah program latihan peserta didik kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik. Mereka 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 sehinggamempengaruhi hasil tes kondisi fisik di atas. Kemudian cabang olahraga mereka berbeda, dapat dilihat beberapa komponen kondisi fisik di atas menunjukkan perbedaan. Contohnya peserta didik cabang olahraga bolavoli dan olahraga lain memiliki perbedaan di komponen *power (vertical jump)*, dikarenakan dalam cabang olahraga bolavoli power sangat penting dan membutuhkan loncatan yang tinggi. Perbedaan lain dalam daya tahan vo2max cabang olahraga sepakbola 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. Dari segi faktor umur setiap tingkatan memiliki keuntungan sendiri. Peserta didik kelas khusus olahraga di SMA N 1 Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik memiliki usia 15-17 tahun maka kondisi fisik masih belum mencapai maksimal, karena untuk mencapai kondisi fisik maksimal di usia 20-30 tahun (Al Kindi, 2016). 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 yang jauh. Secara genetik peserta didik kelas khusus olahraga memiliki genetik bagus karena mayoritas orang tua mereka atlet dan beberapa bagus dalam bidang olahraga. Kegiatan fisik sangat mempengaruhi hasil tes kondisi fisik, ketika penelitian dilakukan beberapa cabang olahraga ada 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 beberapa peserta didik lupa bahwa hari itu pengambilan data penelitian sehingga tidak memakai sepatu

olahraga sehingga kurang efektif digunakan dalam tes pengambilan data kondisi fisik dan pada saat penelitian 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, kekuatan otot perut, kekuatan otot kaki), daya tahan, *power*, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan dijelaskan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan

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, tenis, tenis meja, dll. Dengan kekuatan otot lengan yang baik maka seorang atlet dapat berprestasi secara optimal serta mengurangi kemungkinan cedera. Kondisi kekuatan otot lengan dari peserta didik kelas khusus olahraga putra SMA N 1 Seyegan pada kategori kurang, cukup, baik, dan baik sekali namun rata-rata berada pada kategori cukup sedangkan peserta didik kelas khusus olahraga putra SMA N 2 Ngaglik pada kategori cukup dan baik dengan rata-rata berada pada kategori cukup. Peserta didik putri kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan semuanya berada pada kategori cukup, tidak jauh berbeda dengan peserta didik putri kelas khusus olahraga SMA N 2 Ngaglik yang rata-rata sama pada kategori cukup.

2. Kekuatan otot perut

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan kekuatan otot perut peserta didik putra kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan rata-rata pada kategori cukup sedangkan peserta didik putra kelas khusus olahraga SMA N 2 Ngaglik memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori cukup dan baik. Peserta didik putri SMA N 1 Seyegan berapa pada kategori cukup, sama dengan peserta didik putri kelas khusus olahraga SMA N 2 Ngaglik yang berapa pada kategori cukup. Berdasarkan informasi dari peserta didik yang masih aktif mengikuti latihan di klub, mereka masih sering latihan menggunakan sit up sehingga hasil yang di dapatkan cukup memuaskan dari norma yang diterapkan. Dapat diketahui bahwa kekuatan otot perut penting dimiliki oleh seorang atlet, dimana keseimbangan bertumpu pada otot perut atau biasa disebut otot inti. Bagi cabang olahraga yang membutuhkan lompatan yang tinggi dengan kekuatan otot perut yang bagus dapat membantu meningkatkan lompatan atlet.

3. Kekuatan otot kaki

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot kaki peserta didik putra kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik sama-sama berada pada kategori sangat baik. Bagi peserta didik putri kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan masuk dalam kategori baik dan sangat baik sedangkan peserta didik putri kelas khusus olahraga berapa pada kategori sangat baik. Berdasarkan informasi dari peserta didik mereka saat berlatih di klub sering diberi materi latihan *squats*, maka hasil yang didapatkan sangat memuaskan dan baik. Kekuatan otot kaki membantu meraih lompatan yang maksimal dan dibutuhkan dalam beberapa teknik dalam cabang olahraga yang membutuhkan.

4. Daya tahan

Kemampuan untuk melakukan kerja atau gerakan dalam jangka waktu yang lama itu adalah daya tahan (Irianto, 2018) 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 peserta didik putra kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan beberapa peserta didik masuk kategori baik karena mereka atlet sepakbola dan rata-rata dalam kategori cukup, sedangkan peserta didik putra kelas khusus olahraga SMA N 2 Ngaglik berada pada kategori cukup. Daya tahan peserta didik putra lebih baik SMA N 1 Seyegan, bisa terjadi beberapa kemungkinan salah satunya keseriusan saat melakukan tes, walaupun di SMA N 1 Seyegan beberapa cabang olahraga ada latihan khusus sebelum tes sehingga peserta didik mengalami kelelahan namun hasil mereka masih lebih baik daripada peserta didik putra SMA N 2 Ngaglik. Peserta didik putri kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik 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.

5. Power

Menurut (Harsono, 2015) bahwa kemampuan otot dalam waktu singkat dapat mengerahkan kemampuan maksimal disebut *power*. Menurut Bafirman dalam (Hardiansyah, 2018). Daya ledak atau *power* sangat penting dimiliki untuk hasil gerakan atau penampilan yang baik, karena daya ledak menentukan seberapa keras seseorang menendang atau memukul, seberapa tinggi seseorang melompat dan memeperjauh lompatan, seberapa tinggi seseorang melempar, seberapa jauh seseorang melempar, seberapa cepat orang berlari Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik putra kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan berada pada kategori cukup sedangkan peserta didik putra kelas khusus olahraga SMA N 2 Ngaglik berada pada kategori baik. Peserta didik putri kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan berada pada kategori cukup dan baik memiliki presentase yang sama sedangkan peserta didik putri kelas khusus olahraga SMA N 2 Ngaglik berada pada kategori baik. Peserta didik putra 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, atletik, bulutangkis, dll yang tidak begitu membutuhkan power yang tinggi.

6. Kelentukan

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan tingkat kelentukan peserta didik putra kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan pada kategori baik sedangkan peserta didik putra SMA N 2 Ngaglik berada pada kategori cukup. Peserta didik putri kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan pada kategori kurang hingga cukup sedangkan peserta didik putri kelas khusus olahraga SMA N 2 Ngaglik memiliki presentase yang sama pada kategori cukup dan baik. Dalam cabang olahraga manapun kelentukan adalah hal penting untuk dimiliki oleh seorang atlet. Dengan kelentukan yang baik akan membantu atlet untuk latihan teknik lebih baik supaya gerakan maksimal. Kapasitas gerakan dengan rentang yang luas itu yang disebut fleksibilitas atau mobilitas menurut Bompa (1999: 375). Kondisi fleksibilitas peserta didik dari SMA N 1 Seyegan maupun SMA N 2 Ngaglik sudah terbilang baik karena mungkin mereka sebelum melakukan aktivitas olahraga atau latihan mereka melakukan peregangan dengan serius dan benar sehingga kelentukan mereka meningkat.

7. Kelincahan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelincahan peserta didik putra kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik berada pada kategori cukup. Begitu pula peserta didik putri kelas khusus olahraga SMA N 1 Seyegan dan SMA N 2 Ngaglik berada pada kategori cukup. Berdasarkan pernyataan di atas dari kedua sekolah sama-sama cukup dalam kondisi fisik kelincahan, dimana dalam 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.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Profil tingkat kondisi fisik peserta didik KKO SMA Negeri 1 Seyegan beradapada 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).
2. Profil tingkat kondisi fisik peserta didik KKO SMA Negeri 2 Ngaglik beradapada 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).
3. 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% (0 peserta didik), dan “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta didik).

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. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Arianda, E., Rustiadi, T., & Kusuma, D. W. Y. (2021). The Effect of Plyometric and Resistance Training on Increasing The Speed And Explosive Power of The Leg Muscles. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(2), 200–210. <https://doi.org/10.15294/JPES.V10I2.48415>
- Arikunto S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 174–185.
- Fauzi, F., Dwihandaka, R., Pamungkas, O. I., & Silokhin, M. N. (2021). Analisis biomotor kecepatan reaksi pada pemain bola voli kelas khusus olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 246–255. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41704>
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. PT. Rosjakarya.
- Hermawan, H. A., Nurcahyo, F., & Yudanto, Y. (2022). Pemantauan Profil Kondisi Fisik Kecabangan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga Di Daerah Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 9–18. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i3.53096>
- Hidayat, M. L., & Budiutami, R. (2019). *Pengukuran Kesiapan Penerapan Pembelajaran Blended Learning di Sekolah Menengah dengan Kelas Bakat Olahraga di Surakarta*.
- Hikmah, I., Irawan, R., & Mariati, S. (2018). Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri 2 Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 1(1), 19–23.
- Irianto. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Pohon Cahaya.
- Khoirun, N., & SLAMET, J. (2022). *PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRI PUSLATKOT KOTA KEDIRI DALAM MENGHADAPI PORPROV VII TAHUN 2022 JAWA TIMUR*. Universitas Nusantara PGRI Kediri. <https://doi.org/org/10.26418/jppk.v11i6.55076>
- Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17.
- Nugroho, S., Nasrulloh, A., Karyono, T. H., Dwihandaka, R., & Pratama, K. W. (2021). Effect of intensity and interval levels of trapping circuit training on the physical condition of badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 1981–1987. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3252>
- Pramdhan, K., Nurdianto, R., & Gunawan, G. (2021). Profil Kondisi Fisik dan Motif Berprestasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2(2), 136–145. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3798>
- Primasoni, N. (2021). Survei aktivitas fisik untuk anak overweight di sekolah dasar. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), 109–116. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i2.40328>
- Rochman, M. R. Z., & Nurrochmah, S. (2021). Kondisi Fisik Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. *Sport Science and Health*, 3(9), 701–708. <https://doi.org/10.17977/um062v3i92021p701-708>

- Sabillah, M. I., Nasrulloh, A., & Yuniana, R. (2022). The effect of plyometric exercise and leg muscle strength on the power limb of wrestling athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(6), 1403–1411. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.06176>
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 15.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FIK UNP.