

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori Dan Penelitian Yang Relevan

2.1.1 Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan suatu kondisi yang mencakup berbagai aspek fisik seseorang atau atlet yang dapat ditingkatkan melalui latihan rutin yang terstruktur dan dirancang secara sistematis. Kondisi fisik menjadi dasar bagi kesehatan tubuh seseorang, semakin baik kondisi orang tersebut maka kualitas kesehatan yang dimilikinya juga akan semakin baik. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang yaitu berolahraga secara teratur, beraktivitas dengan baik, mengatur pola makan, menjaga kesehatan tubuh, dan istirahat dengan cukup.

Menurut Bafirman & Asep Sujana (2015), kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar. Hal ini sejalan dengan pandangan Ridwan,M, (2020), yang menyatakan kondisi fisik merupakan keunggalan dari elemen-elemen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik dalam tingkatan maupun pelestariannya. Ini berarti bahwa dalam upaya meningkatkan kondisi fisik, semua komponen tersebut harus dikembangkan secara menyeluruh. Kondisi fisik juga merupakan unsur penting dalam penyusunan program latihan dan dapat dijadikan sebagai tolak ukur peningkatan fisik seorang atlet. Seorang atlet yang mempunyai kondisi fisik baik akan dapat melakukan

program latihan dengan baik dan pada saat bertanding juga menampilkan permainan yang baik (Arridh1 et al., 2021). Dengan demikian kondisi fisik bukan hanya merupakan unsur utama dalam program latihan, tetapi juga syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga sebagaimana diungkapkan oleh Amin & Adnan (2020).

Berdasarkan keempat menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan suatu hal yang sangat diperlukan bagi seorang atlet, karna ini merupakan pondasi terbentuknya teknik, taktik, strategi, dan pembentukan mental. Sehingga pembentukan kondisi fisik baik dimulai ketika usia dini sehingga dapat tercapainya perencanaan yang optimal, mulai dari program latihan atlet, tolak ukur kesiapan atlet, dan target prestasi atlet dimasa mendatang.

2.1.2 Komponen Kondisi Fisik

Menurut Mochamad Sajoto (1999) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen.

Mochamad Sajoto (1998) mengemukakan kondisi fisik mempunyai beberapa komponen yang harus dilatih sesuai cabang olahraga masing-masing. Komponen-komponen kondisi fisik antara lain sebagai berikut:

Komponen kondisi fisik:

- A. Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

- B. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif.
- C. Daya lentur (*flexibility*), adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- D. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Pemain yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan pemain tersebut cukup baik.
- E. Koordinasi (*coordination*) kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- F. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.
- G. Daya Ledak adalah daya yang mengeluarkan tenaga dengan reaksi terkejut dan cepat dengan kekuatan dan kecepatan dalam saat akan berpindah tempat.
- H. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran
- I. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak atau merespon secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau feeling.
- J. Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan, latihan yang digunakan seperti

lari jarak jauh, lari lintas alam, latihan aerobik 12 menit, interval training dan fartlek

2.1.3 Parameter Fisik Dalam Olahraga

Parameter fisik merupakan komponen penting yang diperlukan oleh seorang pelatih untuk mengetahui kemampuan atletnya. Karena dengan parameter fisik pelatih dapat membuat terkait program latihan yang akan diberikan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yang dimaksud parameter adalah ukuran seluruh populasi dalam penelitian yang harus diperkirakan dari yang terdapat dalam percontohan. Parameter adalah nilai yang berfungsi sebagai acuan, keterangan, atau informasi untuk menjelaskan batasan atau komponen tertentu dari suatu sistem. Parameter mencerminkan indikator dari distribusi hasil pengukuran dan juga menggambarkan karakteristik dari suatu populasi.

Untuk mengetahui data dan informasi mengenai kondisi fisik atlet maka diperlukan adanya tes pengukuran. Menurut Burhan (2010) tes merupakan sebuah instrumen atau prosedur yang sistematis untuk mengukur suatu sampel tingkah laku, misalnya untuk menjawab pertanyaan “seberapa baik (tinggi) kinerja seseorang yang jawabnya berupa angka. Selain itu tes juga dapat dikatakan sebagai prosedur yang sistematis guna mengobservasi dan memberi deskripsi sejumlah atau lebih ciri seseorang dengan bantuan skala numerik atau suatu sistem kategoris. Dengan demikian, tes adalah suatu prosedur sistematis yang digunakan untuk mengumpulkan data dari individu atau kelompok. Fungsi tes meliputi mengukur kemampuan atau keterampilan, menyediakan landasan untuk mencapai kemajuan, mendiagnosis kelemahan, dan meramalkan potensi di masa depan.

Adapun beberapa tes yang dilakukan dalam pengukuran parameter fisik atlet pelatda provinsi jambi diantaranya yaitu :

1. Kekuatan (*strength*)

Menurut Permadi (2017) Kekuatan sebagai komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah komponen seseorang atlet pada saat menggunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Dan Permadi (2017) juga mengemukakan Kekuatan adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat kontraksi secara fisiologis. Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Dengan begitu, maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan komponen yang paling mendasar dan sangat penting dalam olahraga. Karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, berperan untuk mencegah cedera, dan merupakan komponen kondisi fisik lainnya. Meskipun banyak aktivitas olahraga lebih memerlukan agilitas, speed, keseimbangan, koordinasi, dan sebagainya. Tetapi faktor tersebut harus dikombinasikan dengan kekuatan merupakan basis bagi komponen kondisi fisik lainnya.

Dalam pengukuran tes parameter fisik, kekuatan merupakan salah satu tes wajib karna mendasar untuk seluruh cabang olahraga. Contoh bentuk tes kekuatan yang digunakan pada saat tes pengukuran fisik yaitu diantaranya seperti :

1. Leg Dynamometer (Kekuatan otot tungkai)
2. Back Dynamometer (Kekuatan otot punggung)

3. Push Up (Kekuatan otot dada)
 4. Sit Up (Kekuatan otot perut)
 5. Pull Up (Kekuatan otot lengan, punggung, dan bahu)
 6. Back Lift (Kekuatan otot punggung)
 7. Squat Jump (Kekuatan otot bagian bawah terutama kaki)
2. Kecepatan (*Speed*)

Menurut (Permadi, 2017), Kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemamuan otot atau sekelompok otot untuk menjaab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat mungkin). Kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan dan jumlah langkah. Dimana gerakn panjan ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dai sistem neuromuskuler (Sukadiyanto, 2005:106). Secara umum, kecepatan mengacu pada kemampuan individu untuk melakukan gerakan atau serangkaian gerakan dengan secepat mungkin sebagai respons terhadap rangsangan. Dalam merespons rangsangan, gerakan dapat dilakukan secepat mungkin. Terdapat dua jenis kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk merespons suatu rangsangan dalam waktu yang paling singkat, sementara kecepatan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau serangkaian gerakan secepat mungkin.

Contoh bentuk tes yang digunakan dalam tes pengukuran fisik atlet pelatda peovinsi jambi yaitu Lari sprint 50m.

3. Kelincahan (*Agility*)

Menurut Darma (2024), Kelincahan merupakan salah satu kemampuan untuk mengubah arah dan letak gerakan tubuh secara cepat dan tepat dalam waktu singkat dimana tubuh dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan rasa kesadaran pada tubuh. Dari pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk dapat berpindah tempat secara cepat dengan tetap mempertahankan keseimbangan tubuh. Untuk meningkatkan komponen kelincahan atau agilitas, ada beberapa metode latihan yang bisa dilakukan, seperti berlari bolak-balik secepat mungkin (shuttle run) atau berlari dengan pola zig-zag (zig-zag run), serta variasi latihan lainnya.

Dalam tes pengukuran fisik atlet tes kelincahan yang digunakan yaitu tes kelincahan Shuttle run 6x10m.

4. Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut (Sajoto dalam Permadi, 2017) Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus. Yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas yang cukup lama. (Muliadi Muin et al., 2019) mengemukakan peningkatan daya tahan jantung-pernapasan-peredaran darah terutama dapat dicapai melalui peningkatan tenaga aerobik maksimal (VO_2 - Max) dan ambang anaerobik. sebaiknya untuk meningkatkan VO_2 -Max dilakukan latihan anaerobik dengan interval istirahat. Maka dari itu, pelaksanaan latihan daya tahan jantung-pernapasan-peredaran darah selalu terkait dengan tenaga aerobik

dan anaerobik, yang mana unsur tersebut selalu terkait pula dengan sistem energi yang diperlukan.

Contoh bentuk tes yang digunakan dalam tes pengukuran daya tahan adalah tes vo2max.

2.1.4 Hakikat Prestasi Olahraga

2.1.4.1 Pengertian Prestasi Olahraga

Prestasi adalah hasil akhir yang dicapai oleh seorang atlet dalam menghadapi pertandingan (Winario et al., 2023). prestasi menurut kamus bahasa Indonesia (online) diartikan sebagai hasil yang dicapai dalam suatu kegiatan atau latihan yang menghasilkan perubahan-perubahan, perubahan itu dapat berupa pengetahuan, pemahaman, keterampilan, yang terjadi akibat latihan. Dalam hal ini prestasi berarti sebuah hasil yang diciptakan melalui sebuah kegiatan atau latihan yang membawa perubahan untuk hasil yang akan dicapai.

Menurut (Jihad et al., 2021) Olahraga adalah aktivitas fisik yang perkembangannya sangat pesat dan di gemari oleh setiap orang di dunia, mulai dari anak-anak hingga orang tua. Olahraga didefinisikan sebagai segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Menurut World Conference On Education and Sports for Culture of Peace dalam (Danarstuti Utami, 2015)

- a. Olahraga adalah sekolah kehidupan dan dapat menjadi sekolah perdamaian.
- b. Olahraga dapat membangun jembatan perdamaian di antara orang-orang dan ras.

- c. Olahraga adalah hak asasi manusia seperti hak pendidikan, hak untuk identitas dan lainnya.
- d. Olahraga adalah alat yang baik untuk memperkenalkan kebiasaan dari kehormatan.

Beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga memiliki nilai yang sangat penting dalam membina potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga dapat berperan sebagai "sekolah kehidupan" yang mengajarkan banyak pelajaran berharga, termasuk nilai-nilai perdamaian dan persatuan. Melalui olahraga, kita dapat membangun jembatan perdamaian antara berbagai kelompok, ras, dan budaya, menjadikannya alat yang efektif untuk mengurangi perbedaan. Olahraga juga diakui sebagai hak asasi manusia yang setara dengan hak-hak dasar lainnya, seperti pendidikan dan identitas. Selain itu, olahraga berfungsi sebagai sarana untuk menanamkan kebiasaan positif, seperti rasa hormat dan kehormatan, dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Undang-undang Nomor 3 tahun 2005 pengertian Prestasi olahraga adalah hasil dari sebuah pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan dukungan keolahragaan. Prestasi olahraga yang baik akan menjadi sebuah kebanggaan bagi suatu bangsa, oleh karena itu penciptaan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dalam bidang olahraga seharusnya dimulai sejak dini, sehingga harus dipersiapkan sedini mungkin agar dapat berkembang dan mencapai prestasi yang optimal melalui program pembibitan dan pembinaan

prestasi sejak usia dini sebagaimana yang diungkapkan oleh Aida Lulu Khoirunisa dkk dalam (Jihad et al., 2021). Dengan begitu disimpulkan bahwa prestasi olahraga dapat dihasilkan dengan baik jika pembibitan dan pembinaan prestasi sejak usia dini agar atlet dapat berkembang secara optimal dan mencapai prestasi yang terbaik di tingkat nasional maupun internasional.

2.1.4.2 Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor internal yang mempengaruhi prestasi diantaranya yaitu :

a. Motivasi

Menurut (Damanik, 2020), Motivasi adalah dorongan yang timbul dalam diri seseorang untuk bertindak laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Makna motivasi sangat bermacam-macam, dalam hal ini motivasi yang dimaksud yakni motivasi berprestasi. Menurut McClelland, Atkinson, Clark, & Lowell (dalam Damanik, 2020), motivasi berprestasi merupakan tujuan dari individu agar berhasil dalam persaingan dengan standar tinggi. Individu mungkin gagal mencapai tujuan ini, tetapi memungkinkan individu tersebut untuk mengidentifikasi tujuan yang akan dicapai.

b. Kecerdasan (*intelegensi*)

Kecerdasan (*intelegensi*) dalam dunia olahraga sangat dibutuhkan dimana kecerdasan sangat berpengaruh penting terhadap prestasi atlet dikemudian, kecerdasan dapat membantu meningkatkan keterampilan tehnik, strategi, dan taktik saat bertanding. Menurut Goleman (dalam Cahyani & Siswati, 2020) Kecerdasan adalah kemampuan seseorang mengatur emosi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Kecerdasan emosional dapat membentuk sikap dan karakter individu yang lebih baik. Intelegensi diharapkan dimiliki oleh semua atlet, namun intelegensi bukan satu-satunya faktor yang berpengaruh terhadap prestasi atlet. Terdapat faktor lain seperti motivasi dan psikologi.

c. Psikologi

Psikologi merupakan salah satu hal yang dapat menjadi penentu tercapainya prestasi atlet. Psikologi atlet sangat sangat berpengaruh terhadap kondisi atlet saat menghadapi pertandingan. Sukadiyanto (dalam Effendi, 2016) mengemukakan perubahan psikologis saat pertandingan yakni meningkatnya kemampuan atlet dalam menerima stress (tekanan), tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental (*mental toughness*) sehingga mampu mengatasi tentangan yang lebih berat.

2. Faktor Eksternal

a. Pelatih

Peran pelatih dalam pencapaian prestasi sangat besar. Seorang pelatih diakui keberhasilannya saat atlet yang dia bina mendapatkan kemenangan dan prestasi yang sangat baik saat pertandingan. (PUTRA, 2018) mengemukakan, Pelatih merupakan sosok yang mengerti tentang kemampuan dan perkembangan atlet-atletnya.

b. Sarana dan prasarana

Menurut (Aulia & Asfar, 2021), Sarana dan prasarana adalah hal yang sangat penting karena sarana dan prasarana sangat membutuhkan biaya yang cukup besar dan harus terencana. Sarana dan prasarana dapat menunjukkan tingkat motivasi dan prestasi atlet. Sarana dan prasarana yang mendukung akan memotivasi atlet untuk lebih bersemangat di dalam mengikuti sesi latihannya.

c. Organisasi

Organisasi juga berperan dalam pencapaian prestasi seorang atlet. Jika organisasi suatu cabang olahraga berjalan dengan baik, maka masa depan seorang atlet pun dapat terarah dengan baik pula. Namun apabila organisasi suatu cabang olahraga tidak berjalan sesuai maka tentunya peningkatan prestasi atlet juga akan terhambat.

d. Keluarga dan Orang tua

Tanpa disadari faktor orang tua justru menjadi faktor dasar penting yang akan membangun prestasi seorang atlet. Dengan adanya dukungan orang tua maka atlet dapat memperoleh prestasi dengan maksimal karna

dukungan orang tua dan keluarga menjadikan atlet memiliki semangat dan tujuan atas prestasi yang akan dicapainya.

2.1.5 Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan merujuk pada penelitian yang memiliki kaitan atau relevansi dengan topik atau masalah yang ingin diteliti. Penelitian yang relevan berfokus pada topik dan masalah yang sedang menjadi isu penting dalam bidang ilmu tertentu. Dengan melakukan penelitian yang relevan, penelitian dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan pengetahuan bidang dipilih.

1. Hasil penelitian dari (Pramudita, 2024)

“Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Basket 3x3 Tim Pelatda PON XXI Aceh-Sumut 2024 Jawa Barat”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari seberapa baik kondisi fisik atlet bola basket putri 3x3 tim PELATDA Jawa Barat dalam mempersiapkan diri dalam ajang PON XXI Aceh-Sumut 2024. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Kemudian instrument penelitian ini menggunakan tes, dimana tes yang dilakukan beberapa aspek fisik antara lain adalah tes fleksibilitas panggul, fleksibilitas punggung, keseimbangan, kelincahan, kecepatan raksi, daya tahan, core stability, dan power. Hasil penelitian ini menunjukkan, bahwa kondisi fisik atlet bola basket 3x3 dari sebelas item tes terdapat enam item tes kondisi fisik yang termasuk dalam kategori baik sekali, dua item kondisi fisik dalam kategori baik, satu item kondisi fisik dalam kategori cukup, dan dua item kondisi fisik dalam kategori kurang. Oleh karena itu peneliti menyimpulkan bahwa rata-rata kemampuan kondisi fisik atlet bola basket 3x3 tim

PELATDA PON XXI Aceh-Sumut 2024 Jawa Barat termasuk dalam kategori baik.

2. Hasil penelitian dari (Septian et al., 2024)

“Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Field Hockey Puslatda Jatim Dalam Persiapan PON 2024”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui kondisi fisik atlet putra Field Hockey Puslatda Jatim dalam persiapan PON 2024. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan menggunakan data sekunder. Populasi penelitian ini merupakan atlet putra Field Hockey Puslatda Jatim untuk persiapan PON 2024 Aceh dan Sumut. Sampel yang digunakan adalah seluruh atlet putra Field Hockey Puslatda Jatim. Penelitian ini dilakukan di KONI Provinsi Jawa Timur, IV/5, Klampis Ngasem, Sukolilo, Jl. Kertajaya Indah Timur XIII, Manyar Sabrangan, Mulyorejo, Surabaya, East Java 60117. Berdasarkan hasil yang telah didapat bisa disimpulkan bahwa pada aspek kekuatan, untuk kekuatan otot bagian bawah tubuh, hanya pada item single leg stand yang hasilnya menunjukkan skor yang baik. Pada kekuatan bagian core hasil pada kategori kurang, sedangkan untuk kekuatan otot bagian atas tubuh semua item ada pada kategori kurang. Aspek kelincahan, daya ledak, dan kecepatan atlet mendapatkan hasil pada kategori kurang. Untuk aspek fleksibilitas dan daya tahan atlet mendapatkan hasil pada kategori baik.

3. Hasil penelitian dari (Ambara, 2017)

“Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu Sanda Di Sasana Kim Tiauw Surabaya”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui secara jelas kondisi fisik atlet wushu yang dimiliki oleh Sasana wushu Kim

Tiauw Surabaya. Dari hasil tes komponen kondisi fisik tersebut nantinya akan di ranking dan dihubungkan dengan prestasi atlet yang telah diperoleh ditingkat kejuaraan amatir. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain non – eksperiment yang berjenis korelasional. Sample atau subyek penelitian ini adalah atlet di Sasana wushu Kim Tiauw Surabaya yang mengikuti kejuaraan tingkat amatir dengan jumlah sebanyak 10 orang atlet. Pangambilan data menggunakan tes dan pengukuran, dengan instrumen yang digunakan sebagai berikut : koordinasi mata dan tangan menggunakan tes lempar tangkap bola (ball wall pass), daya tahan menggunakan tes MFT, keseimbangan menggunakan tes berdiri jinjit dengan satu kaki (strok stand), fleksibilitas menggunakan tes Sit and Reach, kecepatan menggunakan lari 30 meter, kelincahan menggunakan tes lari bolak – balik 40 meter (Shuttle Run), kekuatan otot lengan menggunakan tes Push Up, kekuatan otot perut menggunakan Sit Up, dan daya ledak otot tungkai menggunakan tes lompat tanpa awalan (Standing Broad Jump). Berikut nilai rata – rata (average) dan kategori atau golongan kondisi fisik dari masing – masing item tes yang dilakukan : daya tahan diperoleh rata – rata atlet perempuan yaitu 35,1 yang termasuk dalam kondisi baik dan daya tahan atlet laki – laki yaitu 41,34 yang termasuk dalam kondisi sedang. Tes daya ledak otot tungkai diperoleh rata – rata atlet perempuan yaitu 1,77 meter yang termasuk dalam kondisi baik dan daya ledak otot tungkai atlet laki – laki yaitu 2,43 meter yang termasuk dalam kondisi baik. Tes keseimbangan diperoleh rata – rata keseimbangan atlet perempuan yaitu 18,2 detik yang termasuk dalam kondisi sedang dan keseimbangan atlet laki – laki yaitu 26,25 detik yang termasuk dalam kondisi

sedang. Tes kecepatan, diperoleh rata – rata kecepatan atlet perempuan yaitu 8, 49 detik yang termasuk dalam kondisi baik sekali dan kecepatan atlet laki – laki yaitu 7,26 detik yang termasuk dalam kondisi baik. Tes kekuatan otot lengan, diperoleh rata – rata kekuatan otot lengan atlet perempuan yaitu 23 kali yang termasuk dalam kondisi baik dan kekuatan otot lengan atlet laki – laki yaitu 38,4 kali yang termasuk dalam kondisi baik. Tes kekuatan otot perut, diperoleh rata – rata kekuatan otot perut atlet perempuan yaitu 20 kali yang termasuk dalam kondisi baik dan kekuatan otot perut atlet laki – laki yaitu 33,2 kali yang termasuk dalam kondisi baik. Tes fleksibilitas, diperoleh rata – rata fleksibilitas atlet perempuan yaitu 12,62 inch yang termasuk dalam kondisi kurang sekali dan fleksibilitas atlet laki – laki yaitu 17,95 inch yang termasuk dalam kondisi baik sekali. Tes kelincahan, diperoleh rata – rata kelincahan atlet perempuan yaitu 12,08 detik yang termasuk dalam kondisi baik sekali dan kelincahan atlet laki – laki yaitu 11,41 detik yang termasuk dalam kondisi baik sekali. Tes koordinasi mata tangan, diperoleh rata – rata koordinasi mata tangan atlet perempuan yaitu 19,2 kali yang termasuk dalam kondisi kurang dan koordinasi mata tangan atlet laki – laki yaitu 25,8 kali yang termasuk dalam kondisi sedang. Dari hasil ranking kondisi fisik dan prestasi yang telah didapat. Maka, terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik atlet dengan prestasi atlet wushu sanda di Sasana Kim Tiauw Surabaya. Artinya hubungan antara tingginya prestasi atlet dengan tingkat kondisi fisik yang dicapainya secara teoritis memiliki hubungan signifikan atau berpengaruh.

4. Hasil penelitian dari (Kurniawan, 2015)

“Prestasi Olahraga Angkat Besi Ditinjau Dari Kondisi Fisik, Motivasi Berprestasi, Dan Kecemasan (Studi Analisis Korelasi Di Padepokan Angkat Besi Dan Angkat Berat Gajah Lampung)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) hubungan antara kondisi fisik dengan prestasi olahraga angkat besi, (2) hubungan antara motivasi berprestasi dengan prestasi olahraga angkat besi, (3) hubungan antara kecemasan dengan prestasi olahraga angkat besi, (4) hubungan secara bersama-sama antara kondisi fisik, motivasi berprestasi, dan kecemasan dengan prestasi olahraga angkat besi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan analisis korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lifter yang berlatih di Padepokan Gajah Lampung yang berjumlah 38 (10 lifter Angkat Berat, 20 lifter angkat besi, 8 lifter binaan usia dini). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 sesuai dengan kriteria (lifter angkat besi dan mengikuti kejuaraan tingkat nasional). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan pengukuran terhadap variabel bebas dan terikat. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis korelasi dan regresi dengan taraf signifikansi ($\alpha=0,05$). Hasil dari penelitian ini dapat dibuktikan bahwa: kondisi fisik memiliki arah hubungan dengan prestasi olahraga angkat besi sebesar 46,43%, motivasi berprestasi memiliki arah hubungan dengan prestasi olahraga angkat besi sebesar 41,86%, kecemasan memiliki arah hubungan dengan prestasi olahraga angkat besi sebesar 22,91%, kondisi fisik, motivasi berprestasi, dan kecemasan secara bersama-sama memiliki arah hubungan dengan prestasi olahraga angkat besi sebesar

56%. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian dapat disimpulkan bahwa: terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan prestasi olahraga angkat besi pada taraf signifikan $T_{hitung} 3,943 > T_{tabel} 2,09$ ($\alpha 0,05$), terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan prestasi olahraga angkat besi pada taraf signifikan $T_{hitung} 3,60 > T_{tabel} 2,09$ ($\alpha 0,05$), terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan prestasi olahraga angkat besi pada taraf signifikan $T_{hitung} 2,31 > T_{tabel} 2,09$ ($\alpha 0,05$), terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kondisi fisik, motivasi berprestasi, dan kecemasan dengan prestasi olahraga angkat besi pada taraf signifikan $F_{hitung} 6,77 > F_{tabel} 3,24$ ($\alpha=0,05$).

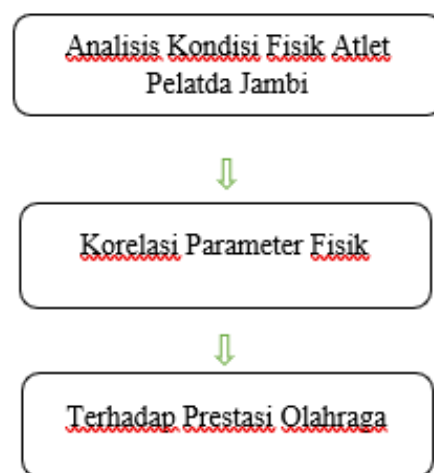
Dari keempat penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi olahraga dalam suatu pertandingan.

2.2 Kerangka Berfikir

Banyak sekali faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet, salah satunya yaitu faktor kondisi fisik. Faktor fisik merupakan faktor penting yang tidak bisa diremehkan dan harus dimiliki oleh semua atlet. Faktor fisik berpengaruh sangat besar terhadap pencapaian prestasi seorang atlet. Apabila atlet tidak memiliki kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak akan optimal. Kondisi fisik tersebut diantaranya yaitu kecepatan, kelincahan, daya tahan, fleksibilitas, kekuatan, dan lain sebagainya. Untuk mencapai prestasi yang maksimal maka perlu diperhatikan program latihan yang diberikan harus sesuai dengan posri kebutuhan tiap-tiap cabor.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet yaitu terdapat faktor internal dan eksternal. Diantaranya meliputi faktor teknik, taktik, motivasi, psikologis, pelatih, keluarga, dan sarana prasarana. Semua komponen tersebut saling berkaitan, dengan begitu maka prestasi yang diraih akan semakin optimal.

Berdasarkan uraian diatas maka diperlukan penelitian terkait kondisi fisik dan prestasi olahraga, berikut gambar kerangka berfikir :



Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir

2.3 Hipotesis

Dari berbagai masalah dalam penelitian perlu dibuat hipotesis sementara.

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir yang telah dibahas maka

hipotesis dapat dijelaskan :

1. Kondisi fisik atlet pelatda provinsi jambi dalam kategori sangat baik
2. Ada hubungan antara parameter fisik terhadap prestasi olahraga
3. Kondisi fisik merupakan faktor utama dalam pencapaian prestasi seorang atlet