



**Analisis Kualitas Fisik Atlet Maluku Platda Ke XX  
PON Papua Tahun 2021**

**Analysis Of The Physical Quality Of Maluku Platda  
Athletes To PON XX Papua In 2021**

**Yenny G. F. Mailopuw<sup>1</sup>, Albertus Fenanlampir<sup>2</sup>, Mieke Souisa<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Penjaskesrek, FKIP, Universitas Pattimura, Maluku, Indonesia

mailopuwenny@gmail.com <sup>1</sup> albertus.fenanlampir17@gmail.com <sup>2</sup> Ms.souisa1512@gmail.com <sup>3</sup>

ISSN ONLINE

2775-9733

DOI:

[https://doi.org/10.30598/  
manggurebevol3no2page45  
-56](https://doi.org/10.30598/manggurebevol3no2page45-56)

EDISI : 30 September 2022

VOL. : 3

NO. : 2

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas fisik atlet pencak silat Pelatda Maluku menjelang PON XX Papua Tahun 2021, model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey evaluatif dengan tujuan untuk mengetahui kualitas fisik atlet pencak silat Pelatda Maluku menuju Papa PON XX Tahun 2021, sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 atlet cabang olahraga pencak silat. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu; kualitas kondisi fisik, hasil uji data penelitian melalui norma dan dikonversikan ke dalam tabel kondisi fisik, dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet pencak silat maluku menjelang PON XX Papua mempunyai kondisi fisik yang cukup baik

**Kata Kunci:** Kualitas, Kondisi Fisik

**Abstract**

This study aims to determine the physical quality of the Maluku Pelatda martial arts athletes towards XX Papua PON 2021, the research design used in this study is an evaluative survey with the aim of knowing the physical quality of Maluku Pelatda martial arts athletes towards XX Papua PON 2021, the samples in this study amounted to 15 athletes in martial arts. The variables in this study are stump variables, namely; the quality of physical conditions, test results of research data through norms and converted into tables of physical conditions, thus the results of this study indicate that the physical condition of the Maluku martial arts athletes towards PON XX Papua has a fairly good physical condition.

**Keywords:** Quality, Physical Condition



**ADDRESS:**

Jl. Ir. M. Putuhena  
Kampus Poka  
Kecamatan Teluk Ambon  
Kode Pos 97234

K.Person : 081391104079  
085244499300



## PENDAHULUAN

Olahraga memiliki pengertian yang beragam namun pada dasarnya istilah olahraga dalam Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Mencermati makna olahraga yang tertuang dalam undang-undang tentu senada dengan sebuah sistem yang dilakukan di setiap cabang olahraga yang pada dasarnya mendisain sebuah cabang olahraga untuk mampu bersaing dalam mencapai prestasi puncak.

Pekan Olahraga Nasional (PON) merupakan ajang bergengsi di Indonesia yang berlangsung setiap 4 tahun sekali, dan diikuti oleh seluruh provinsi di Indonesia. Pekan Olahraga Nasional (PON), dilaksanakan dalam bentuk *Multi Even*. Penyelenggaraan PON di Indonesia yang pertama kali diselenggarakan di Solo pada tahun 1948, sampai saat ini berjalan dengan baik. Hal itu pun yang membuat masing-masing provinsi yang ada di seluruh Indonesia berlomba-lomba mempersiapkan atlet mereka sehingga dapat terlibat dalam ajang-ajang bergengsi dalam bidang olahraga untuk dapat mencapai prestasi yang baik, Pada tingkat daerah, tingkat Nasional maupun internasional yang diselenggarakan oleh berbagai pihak dalam bidang olahraga prestasi.

Puncak prestasi olahraga di jenjang Nasional yakni Pekan Olahraga Nasional (PON) menjadi target Induk Olahraga di seluruh Indonesia. Pencapaian induk olahraga untuk dapat bergabung pada ajang PON inilah yang menjadi salah satu landasan induk olahraga untuk terus meningkatkan kualitas serta pematangan atlet baik dari keadaan kondisi fisik. Keadaan ini tentu membutuhkan sebuah strategi yang matang dan berkelanjutan guna 1 2 tercapainya prestasi maksimal yang akan ditampilkan pada ajang PON. Prestasi olahraga bukan muncul dengan sendirinya melainkan dengan sebuah konsep yang matang. Konsep yang dipadupadankan dengan beberapa hal seperti, sumber daya manusia, program latihan, pengelolaan sebuah klub olahraga sampai pada pelaksanaan program latihan. Keserangkaian inilah yang ditujukan pada keberhasilan dalam pencapaian tujuan dalam olahraga. Tidak dapat memilih salah satu atau bahkan memisahkan menjadi rangkaian yang berbeda, sehingga sebuah konsep tersebut harus dijalankan dengan keselarasan dan keseimbangan

Salah satu Provinsi yang turut ikut serta dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) yaitu Provinsi Maluku. Hal itu dapat dilihat dari tingkat prestasi yang diperoleh oleh Maluku pada PON ke 19 tahun 2016. Dari hasil tersebut Maluku telah meloloskan 17 cabang mengikuti PON XIX di Jawa Barat, dengan perolehan medali pada saat itu atlet Maluku menyumbang 8 medali emas, 6 medali perak dan 15 medali perunggu pada Pekan Olahraga Nasional (PON) di Jawa Barat. Sehingga dapat dikatakan bahwa Maluku memiliki potensi yang baik dalam bidang olahraga prestasi karena atlet Maluku dapat memberikan hasil atau prestasi yang baik. Bukan saja di daerah Maluku, tetapi dapat memberikan prestasi yang baik pada tingkat nasional maupun internasional.

Sejarah mencatat, PON pertama kali diselenggarakan di Solo tahun 1948, yaitu pasca Indonesia ditolak keikutsertaannya dalam olimpiade di London tahun 1948 karena masalah administrasi (Putra, 2021). Namun, justru karena hal tersebut, muncul ide dari Sri Sultan Hamengkubuwono untuk menyelenggarakan PON (Lutan, 2005) dan event ini masih terus berlanjut hingga saat ini. Dalam Peraturan Pemerintah nomor 17 tahun 2007 tentang penyelenggaraan pekan dan kejuaraan olahraga disebutkan ada tiga tujuan utama PON, yaitu untuk menjalin persatuan dan kesatuan, menjangkau bibit atlet potensial, dan meningkatkan prestasi olahraga. Menurut Kossay (2021) dan Dongoran et al. (2020) PON merupakan event olahraga formal nasional terbesar yang digelar oleh pemerintah dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) 4 tahun sekali dengan peserta dari seluruh provinsi. Edisi PON ke-XX tahun 2021 menjadi momen bersejarah bagi Papua karena untuk pertama kalinya Papua ditetapkan sebagai tuan rumah (Dongoran et al., 2020; Putra & Ita, 2019).

Pada Pekan Olahraga Nasional (PON) Ke XX tahun 2021 yang akan berlangsung di Papua pada tanggal 2-9 oktober 2021 Maluku juga ikut serta dalam ajang bergengsi yang akan diselenggarakan di Papua nantinya. Maluku meloloskan 14 cabang olahraga yang mengikuti Pekan Olahraga Nasional (PON) di Papua. Yang terdiri dari beberapa cabang olahraga antara lain sebagai berikut; Dayung, Selam, Kempo, Karate, Catur, Panjat Tembing, Layar, Taekwondo, Wushu, Muaythai, Tinju, Anggar, Atletik dan Balap Motor. Dimana terdiri dari 42 atlet yang nantinya akan berlaga pada Pekan Olahraga Nasional yang diselenggarakan di Papua. Yang mana sekarang seluruh atlet yang lolos untuk mengikuti Pon Ke XX, saat ini atlet yang lolos tersebut telah melaksanakan pemusatan latihan daerah (Pelatda) sejak maret 2020. Mendapatkan prestasi yang baik tentu harus memiliki kondisi fisik yang baik agar menunjang prestasi yang baik pada saat berlaga di arena pertandingan khususnya pekan olahraga nasional nantinya.

Karena itu adapun faktor yang perlu diperhatikan agar prestasi atlet beladiri dapat meningkat secara lebih baik, maka perlu beberapa aspek antara lain yaitu; Latihan Mental (*Psychological training*), Latihan Teknik (*Technical training*), Latihan Taktik (*Tactical training*), Latihan fisik (*Physical training*), (Harsono; 1988). Dalam (Fenanlampir, 2020). Unsur fisik yang merupakan faktor penunjang prestasi yang perlu kita ketahui terdiri dari berbagai komponen yang umumnya dipahami sebagai komponen kondisi fisik dan komponen kebugaran jasmani. Kondisi fisik dikatakan pula sebagai suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen kebugaran jasmani yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharaan.

Latihan merupakan suatu proses sistematis yang dirancang untuk meningkatkan kinerja olahraga, yakni untuk meningkatkan kualitas fisik, teknik maupun kualitas psikis. Menurut (Pyke, 1990). Latihan adalah program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan ketrampilan dan kapasitas energi. Menurut (Bompa, 2009). Latihan adalah proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih. Menurut (Thomson, 1993). Morehause dan Miller (1971), yang di kutip oleh (Bompa, 1990), mengungkapkan, melalui latihan seseorang mempersiapkan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu.

Latihan fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot secara terencana, terstruktur, dan berulang-ulang yang melibatkan penggunaan energi untuk meningkatkan kebugaran. Olahraga secara teratur memiliki efek yang menguntungkan bagi kesehatan terutama membantu mengurangi dan mencegah berbagai penyakit kardiovaskular, gangguan sindrom metabolik, dan osteoporosis (Elsa Yuniarti, 2015). Kondisi fisik yaitu kemampuan seseorang dalam mencapai tujuan olahraga yang dilakukan secara optimal. Hasil latihan juga berbeda beda tergantung oleh rutinitas dan produktivitas ketika melatih fisik tubuhnya semakin aktif melakukan latihan fisik semakin tinggi juga produktivitas dan kebugaran seseorang (Setia & Winarno, 2021). Kebugaran jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh kegiatan olahraga dan kegiatan tersebut juga berperan langsung dalam komposisi kebugaran. Kegiatan olahraga harus sesuai dengan usia orang yang melakukannya termasuk jenis kegiatan, tindakan pencegahan keselamatan, dan peralatan yang digunakan. Kegiatan olahraga tidak boleh dilakukan secara asal-asalan, tetapi harus dilakukan dengan aturan dan teknik yang benar (Putra, 2021). Kebugaran jasmani anak-anak dan remaja dianggap sebagai indikator terpenting kesehatan maupun hasil psikologis serta dirancang sebagai ukuran terpadu kebugaran kardiorespirasi, fleksibilitas, kebugaran otot, dan komposisi tubuh. Selain itu, kebugaran fisik yang rendah di masa kanak-kanak dapat membahayakan kesehatan remaja dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Muhammad Afifuddin Nur Lutfillah, 2020).

Kondisi fisik dibagi dalam dua kelompok kebugaran yaitu; pertama yaitu (1) Daya Tahan, (2) Kekuatan, (3) Kecepatan, (4) Fleksibilitas, (5) Koordinasi (Thompson 1991). Kedua: yaitu kelompok komponen kebugaran motorik yang terdiri dari komponen-komponen: (1) Koordinasi gerak, (2) keseimbangan, (3) kecepatan, (4) kelincahan, dan (5) daya ledak (Haffen, 1998), dalam Komponen kondisi fisik sebagaimana disebutkan diatas memegang peran penting terhadap prestasi atlet karena semua harus di dukung dengan kondisi fisik yang baik pula agar atlet dapat mencapai prestasi yang baik dalam setiap aktivitas latihan atau pertandingan dan dapat mencapai hasil yang maksimal, seorang atlet harus mempersiapkan kondisi fisik yang baik dengan melaksanakan setiap aktivitas latihan yang terencana dan terprogram dengan beberapa latihan fisik yaitu; latihan daya tahan, latihan kekuatan, latihan kecepatan, latihan kelentukan dan teknik agar dapat meningkatkan kondisi fisik yang baik.

Dalam meningkatkan kondisi fisik pada atlet tenis meja yang harus dimiliki pada setiap individu atlet diantaranya, faktor latihan, faktor prinsip beban latihan, faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup yang sehat, faktor lingkungan, dan faktor asupan makan pada atlet (Pujianto, 2015). Jadi pada setiap atlet harus memiliki performa yang bagus pada faktor-faktor kondisi fisik agar tercapainya prestasi yang maksimal. Komponen kondisi fisik pada komponen kekuatan yakni sangat dibutuhkan pada cabang olahraga yakni pada kekuatan otot pada setiap atlet tersebut harus bagus dan pada komponen kelincahan juga berperan terhadap gerakan yang diharuskan untuk berpindah tempat agar atlet pada pertandingan dapat merubah posisi dengan cepat sekaligus pada komponen power sangat berperan penting untuk mencapai sebuah kemenangan (Hanief, 2019). Pada setiap perlombaan maupun pertandingan puncak tujuan yang dimiliki atlet ialah mendapatkan kemenangan. Juara kemenangan dan seorang atlet harus mempertahankan kondisi fisik sebelum dan sesudah bertanding atau berlomba sehingga dapat memperoleh hasil yang maksimal (Meliala, 2019). Pada saat melakukan latihan agar mempunyai hasil yang maksimal maka yang perlu diperhatikan yakni tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas latihan harus diperhatikan oleh pelatih maupun atlet. Untuk mencapai tingkat kondisi fisik yang sesuai maka diperlukan latihan secara kontinu (Anwar, 2013).

Untuk meningkatkan kualitas manusia mengenai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani pada olahraga yakni dengan menerapkan sifat yang disiplin dan menjunjung tinggi sportivitas. Maka dapat dikatakan kondisi fisik sangat penting bagi atlet untuk mencapai hasil yang maksimal dan setiap cabang olahraga

membutuhkan komponen kondisi fisik yang baik. Usaha pemerintah dalam pembentukan dan pembinaan prestasi pada bidang olahraga merupakan bagian kecil dalam usaha pemerintah yakni dengan adanya pemusatan latihan (Herpandika et al., 2019). Salah Satu faktor terpenting pada kondisi fisik yakni pada faktor internal, faktor internal merupakan faktor yang berasal dari bakat yang ada pada setiap individu atlet merupakan kemampuan pada setiap individu atlet (Maliki et al., 2017). Dalam kondisi fisik ketika melakukan gerakan-gerakan latihan didasari dengan gerakan bermotor diantaranya komponen-komponen kondisi fisik (Setiawan & Mintarto, 2017). Maka harus sangat diperhatikan pada komponen-komponen tersebut. Salah Satu perlu diperhatikan meningkatkan kondisi fisik yakni pada setiap individu atlet harus menguasai teknik, mental, dan motivasi dari pelatih maupun lingkungan sekitar baik intrinsik, ekstrinsik dan komponen biomotorik lainnya (Wardoyo, 2017). Dalam rangka mencapai hasil yang maksimal pada setiap atlet pelatih harus mempunyai lisensi yang profesional dan sarana dan prasarana harus terpenuhi (Michailidis, 2018). Salah Satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah makanan dan gizi, faktor lingkungan dan olahraga (Galan et al., 2018). Jika performa atlet menurun dengan adanya program latihan yang terencana maka dapat dikatakan sistem perencanaan, metode, dan pelaksanaannya kurang tepat (Olena et al., 2017). Agar mempunyai kondisi fisik yang baik harus dilakukan sejak usia dini dan dilatih secara terus menerus (Maslennikov et al., 2019). Kecepatan adalah dengan waktu yang singkat untuk menempuh jarak pada setiap kemampuan seseorang dalam melakukan pergerakan dengan cepat, kulentukkan adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan, kekuatan tinggi lompatan (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Daya tahan adalah kondisi tubuh yang bekerja dengan keadaan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan (Bompa & Buzzichelli, 2018).

Mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen biomotor lainnya dan setiap cabang olahraga membutuhkan kekuatan karena komponen kondisi fisik ini merupakan komponen dasar biomotor (Sukadiyanto & Muluk, 2011).

Kualitas kondisi fisik yang baik tergantung pada program latihan yang diberikan kepada atlet disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki oleh atlet tersebut, terkhususnya untuk atlet beladiri kondisi fisik sangat berperan penting sehingga dapat menghasilkan kualitas tanding yang baik perlu di ketahui bahwa seseorang atlet beladiri sangat memerlukan kondisi fisik yang baik karena dapat menunjang penampilan pada saat bertanding. Sehingga seorang atlet perlu menjaga dan melatih kondisi fisiknya agar kondisi fisik yang dimiliki tetap stabil dan memiliki peningkatan-peningkatan dalam setiap aktivitas latihan, Pada saat menjelang pertandingan maupun latihan kondisi fisik yang dimiliki masing-masing atlet saat persiapan untuk Kejurmas, Pra PON, Sampai dengan hasil akhir Pra PON kondisi fisik yang dimiliki atlet masih baik. Namaun setelah istirahat beberapa bulan setelah Pra PON kondisi fisik yang dimiliki atlet mulai ada penurunan karena belum adanya latihan yang terprogram pada masing-masing atlet. Nantinya saat digosok dengan program-program latihan yang dilakukan dalam setiap aktivitas latihan, akan terjadi peningkatan kualitas fisik karena telah didukung dengan program latihan yang dilakukan setiap hari.

Dengan adanya pemusatan latihan daerah (Pelatda) yang di lakukan oleh pemerintah Provinsi Maluku kepada masing-masing atlet yang lolos pada Pekan Olahraga Nasional (PON). Sehingga masing-masing atlet dapat mengetahui kondisi fisik mereka dari hasil tes yang dilaksanakan oleh satgas bagian teknis. Karena seorang atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik perlu adanya latihan terencana dan terprogram sehingga kondisi fisik yang dimiliki atlet akan baik dan maksimal, dengan adanya berbagai macam tes untuk mengukur kondisi fisik dari masing-masing atlet.

Sedangkan untuk mencapai prestasi yang maksimal alangkah baiknya jika di lakukan setiap hari (terprogram kontinyu dan konsisten). Sebab tingkat kondisi fisik seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya. Sehingga untuk Mendapatkan prestasi yang baik maka tentu harus memiliki kualitas kondisi fisik yang baik. Agar dapat menunjang prestasi atlet pada saat berlaga di arena pertandingan khususnya pada pekan olahraga nasional (PON) yang nantinya akan di selenggarakan di papua

Berdasarkan pengamatan dalam setiap aktivitas latihan atlet beladiri pelatda Maluku memiliki kualitas fisik yang cukup baik, hanya berlangsung di menit-menit awal sedangkan di menit-menit pertengahan dan akhirpun itu tidak lagi menampilkan kondisi fisik yang baik atau maksimal.

Karena itu, agar bisa mengetahui kualitas kondisi fisik dari atlet beladiri Pelatda Maluku yang lolos pada Pekan Olahraga Nasional (PON), maka penulis ingin mendalami perkembangan kondisi fisik dari atlet pelatda tersebut, dalam penelitian yang berjudul "Analisis kualitas fisik atlet beladiri pelatda Maluku menuju PON XX Papua Tahun 2021".

## METODE

Agar diperoleh tujuan yang sesuai dengan yang diharapkan, maka penggunaan metodologi penelitian yang diharapkan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku. Adapun metode penelitian ini meliputi hal-hal sebagai berikut:

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei evaluatif dengan tujuan untuk mengetahui kualitas fisik atlet beladiri Pelatda Maluku Menuju PON XX Papua Tahun 2021. Tempat dan Waktu penelitian, Kantor KONI MALUKU, 04 Desember 2021 – 04 Januari 2022.

Populasi adalah keseluruhan Subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan peneliti populasi. (Arikunto, 1998) Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet beladiri Pelatda Maluku Menuju PON XX Papua Tahun 2021.

Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian, obyek tersebut sering juga kita sebut gejala, sedang gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun tingkatnya, disebut variable (Hadi, 1987). Dalam penelitian ini variabel yang digunakan atau yang akan diselidiki adalah variabel tunggal, yaitu; Kualitas Kondisi Fisik.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah di olah (Arikunto, 2013). Instrument yang digunakan dalam peneliti adalah: Tes Kualitas Kondisi Fisik.

Metode pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sebuah penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survey dengan Teknik Tes Kondisi Fisik. Prosedur Pelaksanaan Tes

### 1. Lari 1 Mile

- Tujuan : untuk mengetahui Vo2Max  
 Perlengkapan : Lintasan lari, Stopwatch, Alat tulis, Formulir tes perorangan  
 Petugas tes terdiri dari : Petugas keberangkatan, Pengukur waktu Pencatat hasil, Pembantu umum  
 Pelaksanaan : Jumlah lintasan sesuai dengan jumlah alat pengukur waktu dan jumlah petugas pengambil waktu, Testi berdiri di belakang garis strat , Pada aba-aba "Ya", testi segera berlari secepat – cepatnya dengan. Pada aba-aba "Ya" alat pengukur waktu diaktifkan dan dimatikan pada saat tubuh testi melewati garis finish.

Tabel 1 Norma VO2 Max Tes Persiapan Umum

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
54>	Baik Sekali	10	53>
49.63 – 53.39	Baik	9	47.11 – 52.00
44.00 – 48.00	Cukup	8	41.12 – 46.00
39.00 – 43.00	Kurang	7	35.14 – 40.00
34.61 – 38.37	Kurang Sekali	6	29.15 – 34.00

Tabel 2 Norma VO2 Max Tes Persiapan Khusus

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
77>	Baik Sekali	10	78>
71.00 – 76.00	Baik	9	71.57 – 77.00
65.00 – 70.00	Cukup	8	64.00 – 70.00
59.00 – 64.00	Kurang	7	57.00 – 63.00
53.73 – 58.12	Kurang Sekali	6	50.04 – 56.00

Tabel 3 Norma VO2 Max Tes Pra Kompetisi

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
84>	Baik Sekali	10	81>
79.00 – 83.00	Baik	9	75.00 – 80.00
74.79 – 78.35	Cukup	8	69.00 – 74.00
69.00 – 73.00	Kurang	7	63.00 – 68.00
64.12 – 68.00	Kurang Sekali	6	57.38 – 62.57

## 2. Lari 1609 M

Tujuan : - untuk mengetahui daya tahan

Perlengkapan : Lintasan lari, Stopwatch, Nomor dada, Alat tulis, Formulir tes perorangan

Petugas tes terdiri dari : Petugas keberangkatan, Pengukur waktu Pencatat hasil, Pembantu umum

Pelaksanaan: Jumlah lintasan sesuai dengan jumlah alat pengukur waktu dan jumlah petugas pengambil waktu, Testi berdiri di belakang garis strat , Pada aba-aba "Ya", testi segera berlari secepat – cepatnya dengan menempuh jarak 1609 meter. Pada aba-aba "Ya" alat pengukur waktu diaktifkan dan dimatikan pada saat tubuh testi melewati garis finish.

Tabel 4 Norma Dayatahan Tes Persiapan Umum

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
44<	Baik Sekali	10	35<
51.00 – 45.00	Baik	9	44.00 – 36.00
58.00 – 52.00	Cukup	8	53.00 – 45.00
65.00 – 59.00	Kurang	7	62.00 – 54.00
72.80 – 66.29	Kurang Sekali	6	71.14 – 63.00

Tabel 5 Norma Dayatahan Tes Persiapan Khusus

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
73<	Baik Sekali	10	72.00<
75.39 – 74.00	Baik	9	74.00 – 73.00
77.76 – 76.57	Cukup	8	76.62 – 75.93
79.00 – 78.94	Kurang	7	78.71 – 77.32
81.30 – 80.12	Kurang Sekali	6	80.10 – 79.41

Tabel 6 Norma Dayatahan Tes Pra Kompetisi

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
72.00<	Baik Sekali	10	74.00<
75.00 – 73.00	Baik	9	76.00 – 75.21
78.00 – 76.00	Cukup	8	78.00 – 77.47
81.77 – 79.32	Kurang	7	80.00 – 79.73
84.22 – 82.00	Kurang Sekali	6	82.0 – 81.00

## 3. Tes kekuatan:

- Dilaksanakan dalam beberapa tahap yaitu tahap persiapan umum, Khusus dan Pra Kompetisi yang dilaksanakan ada beberapa item tes yang terdiri dari antara lain; *Push-Up, Squats, Set-Up, Dips, Hillrice, Back-Up, Bench-Press, Chest Press, Leg Pres, Triceps extention, Toe-rice, Back Squats, High Pull, Trunk Curl, Hamstring* dari beberapa item diatas sehingga dapat di ambil hasil dari masing-masing item dan di olah sehingga mendapatkan hasil akhir yaitu OI (Oprasional Intensity).

Tujuan: - Tes ini bertujuan untuk mengukur kekutan

Tabel 7 Norma Kekuatan Tes Persiapan Umum

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
80>	Baik Sekali	10	78>
76.54 – 78.08	Baik	9	76.00 – 77.00
76.53 – 78.08	Cukup	8	74.00 – 75.00
73.42 – 75.00	Kurang	7	72.38 – 73.07
70.31 – 72.00	Kurang Sekali	6	70.31 – 71.69

Tabel 8 Norma Kekuatan Tes Persiapan Khusus

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
85>	Baik Sekali	10	86>

83.00 – 84.00	Baik	9	83.00 – 85.00
81.39 – 82.36	Cukup	8	80.53 – 82.04
79.46 – 80.43	Kurang	7	77.51 – 79.02
77.53 – 78.5	Kurang Sekali	6	74.48 – 76.00

Tabel 9 Norma Kekuatan Tes Pra Kompetisi

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
91>	Baik Sekali	10	100.88>
88.00 – 90.00	Baik	9	94.69 – 100.87
86.00 – 87.02	Cukup	8	88.49 – 94.68
83.34 – 85.79	Kurang	7	83.00 – 88.48
80.90 – 82.12	Kurang Sekali	6	76.08 – 82.28

## 4. Lari cepat 60 meter

Tujuan: - Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

Alat dan fasilitas: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter dan masih memiliki lintasan lanjutan. Bendera start, Peluit, Stopwatch, Serbuk kapur, Alat tulis

Petugas tes: Petugas keberangkatan, Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

Pelaksanaan : Sikap permulaan: Testi berdiri dibelakang garis start. Pada aba-aba "Siap" Testi mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba "Ya" Testi berlari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.

Gerakan masih bisa diulang apabila: pelari mencuri start, pelari tidak melewati garis finish, pelari terganggu pelari yang lain.

Tabel. 10 Norma Kecepatan Tes Persiapan Umum

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
85>	Baik Sekali	10	77>
81.00 – 84.00	Baik	9	75.00 – 76.00
77.00 – 80.28	Cukup	8	73.67 – 74.00
73.69 – 76.00	Kurang	7	71.02 – 72.78
69.30 – 72.00	Kurang Sekali	6	69.26 – 70.14

Tabel 11 Norma Kecepatan Tes Persiapan Khusus

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
93>	Baik Sekali	10	89>
88.30 – 92.07	Baik	9	84.00 – 88.00
83.00 – 87.00	Cukup	8	79.01 – 83.95
78.00 – 82.00	Kurang	7	74.00 – 78.04
73.23 – 77.00	Kurang Sekali	6	69.19 – 73.00

Tabel 12 Norma Kecepatan Tes Pra Kompetisi

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
93.00>	Baik Sekali	10	93.00>
90.00 – 92.00	Baik	9	88.00 – 92.00
87.00 – 89.00	Cukup	8	83.00 – 87.00
84.21 – 86.88	Kurang	7	78.00 – 82.00
81.00 – 83.00	Kurang Sekali	6	73.00 – 77.00

## 5. Tes Teknik:

Dilaksanakan dalam beberapa tahap yaitu tahap persiapan umum, Khusus dan Pra Kompetisi yang dilaksanakan ada beberapa item tes yang terdiri dari antara lain; Pukulan, Tendangan Bantingan dari beberapa item tersebut sehingga dapat di ambil hasil dari masing-masing item dan di olah sehingga

mdndapatkan hasil akhir yaitu OI (Oprasional Intensity). Tujuan: - Tes ini bertujuan untuk mengukur Teknik

Tabel 13 Norma Teknik Tes Persiapan Umum

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
84>	Baik Sekali	10	90>
80.32 – 83.00	Baik	9	86.00 – 89.00
76.00 – 79.00	Cukup	8	82.00 – 85.20
72.00 – 75.78	Kurang	7	78.00 – 81.10
68.98 – 71.25	Kurang Sekali	6	74.94 – 77.00

Tabel 14 Norma Teknik Tes Persiapan Khusus

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
87>	Baik Sekali	10	91>
85.58 – 86.00	Baik	9	88.00 – 90.00
83.00 – 84.28	Cukup	8	85.29 – 87.00
81.67 – 82.97	Kurang	7	82.00 – 84.00
79.07 – 80.37	Kurang Sekali	6	79.49 – 81.42

Tabel 15 Norma Teknik Tes Pra Kompetisi

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
107.00>	Baik Sekali	10	97.00>
101.00 – 106.00	Baik	9	93.00 – 96.00
95.00 – 100.94	Cukup	8	89.00 – 92.11
89.00 – 94.00	Kurang	7	85.92 – 88.00
83.68 – 88.00	Kurang Sekali	6	81.79 – 84.00

Setelah data dikumpulkan, selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis dengan menggunakan Konversi nilai kondisi fisik antara lain:

Tabel 3.16 Konversi nilai kondisi fisik

RENTANG SKOR	KLASIFIKASI
9,6 – 10	Baik Sekali (BS)
8,0 – 9,5	Baik (B)
6,0 – 7,9	Cukup (C)
4,0 – 5,9	Kurang (K)
2,0 – 3,9	Kurang Sekali (KS)

(Sumber: Fenanlampir 2015).

Berdasarkan hasil dari Penelitian ini yang mana bertujuan untuk Mengetahui Kualitas Fisik Atlet Beladiri Pelatda Maluku PON XX Papua Tahun 2021". Sehingga perlu di analisis kemampuan kualitas kondisi fisik dari masing-masing atlet beladiri yang merupakan inti dalam penelitian ini.

Data di kumpulkan dengan melakukan tes yang sebelumnya di laksanakan oleh satgas Koni Maluku. dengan Instrumen tes yang digunakan dalam menganalisis kualitas kondisi fisik atlet beladiri pada persiapan menuju PON XX Papua Tahun 2021 terdiri dari 5 komponen kondisi fisik, yaitu; 1) tes VO2 Max; 2) tes daya tahan; 3) tes kekuatan; 4) tes kecepatan; dan 5) tes teknik. Data yang dianalisis yaitu data dari hasil tes persiapan umum, persiapan khusus, dan pra kompetisi.

Tabel 16. Hasil Keseluruhan OI Atlet Persiapan Umum

No	Nama atlet	Vo2 Max	Daya tahan	Kekuatan	Kecepatan	Teknik
1	Lionel Kolly	28	71	70	69	77
2	Yulia Tomaso	30	70	70	73	82
3	Chintana Difinubun	33	74	71	70	76

4	Yenny Mailopuw	36	69	73	71	78
5	Frenska Pattikawa	30	70	72	69	78
6	Welmy Pariama	57	71	71	70	70
7	Lorens Walun	38	70	72	80	68
8	Melky Maimina	34	76	78	70	69
9	Rolando Samloy	32	72	71	70	71
10	George Salampesy	33	72	71	70	80
11	Julius Lumoly	50	72	72	72	72
12	Novy Sahuleka	45	69	70	69	70
13	Buce Tibalimeten	35	70	70	70	69
14	Yamin	40	71	71	71	71

Tabel 17 Hasil Keseluruhan OI Atlet Persiapan Khusus

No	Nama atlet	Vo2 Max	Daya tahan	Kekuatan	Kecepatan	Teknik
1	Lionel Kolly	60	80	75	70	79
2	Yulia Tomaso	64	79	75	65	88
3	Chintana Difinubun	56	78	73	76	83
4	Yenny Mailopuw	47	80	80	74	80
5	Frenska Pattikawa	57	77	75	70	80
6	Welmy Pariama	64	79	79	80	80
7	Lorens Walun	60	80	78	85	80
8	Melky Maimina	50	80	80	70	79
9	Rolando Samloy	46	79	78	70	79
10	George Salampesy	59	78	76	71	85
11	Julius Lumoly	67	80	80	85	81
12	Novy Sahuleka	58	83	80	79	81
13	Buce Tibalimeten	58	83	79	80	79
14	Yamin	67	78	77	76	79

Tabel 18. Hasil Keseluruhan OI Atlet Pra Kompetisi

No	Nama atlet	Vo2 Max	Daya tahan	Kekuatan	Kecepatan	Teknik
1	Lionel Kolly	67	82	90	80	83
2	Yulia Tomaso	70	81	82	80	90
3	Chintana Difinubun	60	82	83	84	85
4	Yenny Mailopuw	52	83	83	86	80
5	Frenska Pattikawa	69	81	85	69	84
6	Welmy Pariama	70	81	68	83	80
7	Lorens Walun	65	86	85	88	84
8	Melky Maimina	58	84	86	84	98
9	Rolando Samloy	59	83	82	83	82
10	George Salampesy	68	80	85	80	88
11	Julius Lumoly	70	82	82	87	99
12	Novy Sahuleka	55	81	80	80	82
13	Buce Tibalimeten	68	84	82	80	90
14	Yamin	70	85	83	81	81

Data yang diperoleh sudah melalui pengujian dalam pelaksanaan Pelatda PON oleh tim satgas khususnya bidang teknis. Data dari setiap komponen kondisi fisik sudah diuji menggunakan operasional intensity (OI) berdasarkan rumus dari setiap komponen kondisi fisik tersebut;

Namun untuk mengetahui setiap komponen kondisi fisik tersebut ada dalam kategorisasi “baik sekali”, “baik”, “cukup”, “kurang”, dan “kurang sekali” belum diketahui. Perlu membuat penormaan sehingga mudah di kategorikan berdasarkan hasil yang diperoleh dan mudah dilakukan analisis. Karena penormaan itu belum ada sehingga penulis mengalami kesulitan untuk menganalisisnya. Dalam penyusunan norma penilaian maka ada kriteria pengujianya terlebih dahulu, yaitu 1) menentukan batas minimal skor yang harus dicapai atlet yaitu 55% dari jumlah keseluruhan pada hasil tes tersebut; 2) semua skor dari setiap komponen tes dihitung nilai rata-ratanya; 3) hitunglah simpangan bakunya; 4) membuat norma penilaian dengan menggunakan dasar kurva normal, nilai rata-rata, dan simpangan baku dan membuat skala 1-10 sehingga kurva normal dirancang dengan standar nilai 1-10. Berdasarkan kurva tersebut ditentukan batas-batas skor untuk standar penilaian 1-10.

Berdasarkan data tes yang dilaksanakan oleh tim teknis satgas pelatda PON XX Maluku maka dapat di jelaskan secara berurutan sesuai dengan data hasil tes sebagai berikut:

1. Hasil Pengukuran Kualitas Fisik Atlet Beladiri Pelatda Maluku Menuju PON XX Papua Tahun 2021.

Pengukuran Kualitas kondisi Fisik dilakukan pada 14 sampel yang merupakan atlet beladiri pelatda Maluku menuju PON XX Papua Tahun 2021, dengan pengukuran 5 item tes dengan bentuk-bentuk pengukuran yang sesuai dengan item tes sebagai berikut:

1. Tes Vo2Max, diukur dengan menggunakan tes lari 1 Mile
2. Tes Dayatahan, diukur dengan menggunakan tes lari 1609 meter.
3. Tes Kekuatan, diukur dengan menggunakan beberapa item tes kekuatan pada setiap tahap antara lain;
4. Tes Kecepatan, diukur dengan menggunakan tes lari 60 meter
5. Tes Teknik, diukur dengan menggunakan stopwatch.

atlet pelatda PON XX akan melakukan tes pada akhir persiapan umum, akhir persiapan khusus, dan juga diakhir pra kompetisi.

Tabel 19. Hasil Keseluruhan OI Atlet Muaythai Persiapan Umum

No	Nama atlet	Vo2Max	Daya tahan	Kekuatan	Kecepatan	Teknik
1	Lionel Kolly	28	71	70	69	77
2	Yulia Tomaso	30	70	70	73	82
3	Chintana Difinubun	33	74	71	70	76
4	Lorens Walun	38	70	72	80	68
5	Melky Maimina	34	76	78	70	69
6	Rolando Samloy	32	72	71	70	71

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa kemampuan kualitas kondisi fisik khususnya pada tes persiapan umum dari atlet beladiri muaythai pelatda Maluku menuju PON XX Papua, data tertinggi pada hasil persiapan umum 82 dan rendah 28 dengan demikian jika hasil tes yang di dapatkan oleh masing-masing atlet pada persiapan umum di konfirmasi kedalam norma dari setiap item tes yang dilaksanakan antara lain; Vo2 Max, Dayatahan, Kekuatan, Kecepatan dan Teknik pada persiapan umum sebagai berikut:

Tabel 20. Norma Vo2 Max

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
54>	Baik Sekali	10	53>
49.63 – 53.39	Baik	9	47.11 – 52.00
44.00 – 48.00	Cukup	8	41.12 – 46.00
39.00 – 43.00	Kurang	7	35.14 – 40.00
34.61 – 38.37	Kurang Sekali	6	29.15 – 34.00

Tabel 21. Norma Dayatahan

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
44<	Baik Sekali	10	35<
51.00 – 45.00	Baik	9	44.00 – 36.00
58.00 – 52.00	Cukup	8	53.00 – 45.00
65.00 – 59.00	Kurang	7	62.00 – 54.00
72.80 – 66.29	Kurang Sekali	6	71.14 – 63.00

Tabel 22. Norma Kekuatan

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
80>	Baik Sekali	10	78>
76.54 – 78.08	Baik	9	76.00 – 77.00
76.53 – 78.08	Cukup	8	74.00 – 75.00
73.42 – 75.00	Kurang	7	72.38 – 73.07
70.31 – 72.00	Kurang Sekali	6	70.31 – 71.69

Tabel 23. Norma Kecepatan

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
85>	Baik Sekali	10	77>
81.00 – 84.00	Baik	9	75.00 – 76.00
77.00 – 80.28	Cukup	8	73.67 – 74.00
73.69 – 76.00	Kurang	7	71.02 – 72.78
69.30 – 72.00	Kurang Sekali	6	69.26 – 70.14

Tabel 24. Norma Teknik

Rentang Skor Putra	Klasifikasi	Nilai	Rentang Skor Putri
84>	Baik Sekali	10	90>
80.32 – 83.00	Baik	9	86.00 – 89.00
76.00 – 79.00	Cukup	8	82.00 – 85.20
72.00 – 75.78	Kurang	7	78.00 – 81.10
68.98 – 71.25	Kurang Sekali	6	74.95 – 77.00

Hasil pengukuran Vo2Max, daya tahan, kekuatan, kecepatan dan teknik pada tahap persiapan umum, maka hasil yang diperoleh dari 6 sampel atlet beladiri muaythai maka jika di konfirmasi ke norma tes persiapan umum; Lionel Kolly, pada hasil tes persiapan umum antara lain; Vo2max, daya tahan, kekuatan, kecepatan dan teknik berada pada kategori (kurang sekali). Disebabkan oleh beberapa faktor sehingga pada saat atlet melaksanakan tes kondisi fisiknya menurun, di karenakan kurangnya istirahat pada malam hari. Yulia Tomaso, pada hasil tes antara lain; Vo2max, daya tahan, kekuatan pada kategori (kurang sekali) kecepatan dan teknik (Cukup) disebabkan karena pada saat itu atlet tersebut sebentar datang Bulan (HAIT) sehingga stamina sudah mulai tidak stabil atau menurun. Chintana Difinubun, pada hasil tes antara lain; Vo2max, daya tahan, kekuatan, kecepatan dan teknik berada pada kategori (kurang sekali) disebabkan karena berat badan yang dimiliki atlet tersebut melebihi dari kelasnya sehingga dalam melakukan tes atlet tersebut tidak dapat menampilkan kondisi fisik yang maksimal.

Lorens walun, pada hasil tes antara lain; Vo2max (kurang sekali) daya tahan (kurang) kekuatan (kurang sekali) kecepatan (cukup) dan teknik (kurang sekali). Disebabkan karena kurangnya istirahat dengan baik. Melky Maimina, pada hasil tes antara lain; Vo2max (kurang sekali) daya tahan (kurang sekali) kekuatan (cukup) kecepatan (kurang sekali) dan teknik (kurang sekali). Disebabkan karena atlet sudah terlalu lama beristirahat sehingga tidak dapat menampilkan kondisi fisik yang maksimal dan kurangnya istirahat yang teratur Rolando Samloy, pada hasil tes antara lain; Vo2max, daya tahan, kekuatan, kecepatan dan teknik (kurang sekali). Disebabkan karena kurangnya istirahat karena harus membagi waktu untuk latihan dan sekolah sehingga waktu untuk berlatih sudah di bagi untuk kesekolah sehingga waktu istirahatnya sedikit. Hal ini dapat berpengaruh terhadap kualitas kondisi fisik atlet pada saat bertanding sehingga perlu di perhatikan waktu istirahat untuk atlet dan di tingkatkan dengan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik dari atlet beladiri.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut; Berdasarkan hasil analisis dari 5 komponen kondisi fisik dan norma penilaian, maka dapat di ketahui kualitas fisik atlet beladiri pelatda Maluku menuju PON XX Papua 100% di kategori cukup. Dan dapat diketahui kondisi fisik dari masing-masing atlet beladiri pelatda Maluku menuju PON XX Papua.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aknasari, dkk. (2021). Penerapan Metode Latihan Drill Padaa Atlet Bolavoli Pengcab Kabupaten. *Gelanggang Olahraga*, 5, 62–71. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2874>
- Arikunto, S. (1998). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bompa. (1990). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. (2nd editio). Hun Pub. Company.
- Bompa. (2009). *Teori dan meteodologi latihan fisik*. PT RajaGrafindo Persada.
- Hadi, S. (1987). *Metodologi Rerearch*. Andi Offset.
- Haffen. (1998). *Ilmu Kepeatihan OLahraga*. CV. Jakad Media Publising.
- Pyke, R. d. (1990). *Teori Dan Meteodologi Latihan Fisik*. Raja Grafindo Persada.
- Thomson. (1993). *Teori Dan Meteodologi Latihan Fisik*. PT Raja Grafindo Persada
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu kepeatihan olahraga*. Media Publising.