



Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Mranggen Tahun 2023

Ahmad Fatkurrisky¹, Dhias Fajar Widya Permana²

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

²Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

E-mail: ahmadfatkurrisky@students.unnes.ac.id, dhiaspermana17@mail.unnes.ac.id

Menerima: 21 April 2023; **Revisi:** 18 September 2023; **Diterima:** 26 Oktober 2023

<https://doi.org/10.24036/MensSana.08022023.19>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Mranggen tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dan menggunakan metode pendekatan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Mranggen, dan untuk sampel dalam penelitian ini adalah peserta laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, bola voli, dan bola basket sebanyak 30 peserta. Dengan hasil analisis, status komponen kondisi fisik peserta ekstrakurikuler rata-rata berada pada kategori kurang dan cukup. Komponen daya tahan kardiorespirasi diperoleh rata-rata (36,15 ml / kg / menit) yang termasuk dalam kategori less, kecepatan (5,35') pada kategori less dan kelincahan (17,79') pada kategori medium. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status komponen kondisi fisik peserta ekstrakurikuler diketahui masih dalam kategori kurang dan mencukupi.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Ekstrakurikuler

Abstract

This study aims to determine the physical condition of extracurricular participants at SMA Negeri 2 Mranggen in 2023. The research method is quantitative research and uses a descriptive approach method. The population in this study was extracurricular at SMA Negeri 2 Mranggen, and for the sample in this study were male participants who participated in extracurricular futsal, volleyball, and basketball totaling 30 participants. With the results of the analysis, the status of the components of the physical condition of extracurricular participants on average is in the category of less and sufficient. The cardiorespiratory endurance component was obtained on average (36.15 ml/kg/min) which was included in the less category, speed (5.35') was in the less category and agility (17.79') was in the medium category. The results of this study show that the status of the components of the physical condition of extracurricular participants is known to be still in the category of less and sufficient.

Keywords: Physical Condition, Extracurricular

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga merupakan faktor yang penting dalam perkembangan dalam dunia olahraga pada saat ini, baik dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat. Di sekolah, pembinaan olahraga dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler sedangkan di masyarakat dapat dikembangkan dalam klub atau perkumpulan olahraga.

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, disamping itu olahraga juga dapat dijadikan untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.

Kemajuan prestasi olahraga membutuhkan beberapa faktor didalamnya, yang salah satu

diantaranya yaitu dengan adanya ilmu pengetahuan atau *sport science*.

Sport science atau ilmu keolahragaan adalah gabungan dari berbagai disiplin ilmu pengetahuan yang saling berhubungan dengan tujuan meningkatkan prestasi atlet serta membantu dalam proses kepelatihan bagi pelatih yang menekuninya (Abidin, 2016).

Dalam olahraga, kita mengetahui terdapat beberapa komponen kondisi fisik. Pada penelitian ini, komponen kondisi fisik yang akan diambil yaitu daya tahan kardiorespirasi, kelincahan dan kecepatan.

Daya tahan kardio merupakan kemampuan atau kesanggupan sistem jantung, paru-paru, pembuluh darah, tulang, dan otot (Tampubolon &

Simorangkir, 2017). Beraktifitas fisik secara teratur dapat mempengaruhi perkembangan fisik menjadi yang lebih baik. Klub-klub biasanya sudah menerapkan program latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet.

Kemampuan dapat ditingkatkan dengan mudah jika diikuti kesungguhan atlet dalam berlatih. Berbeda dengan pelajar biasa yang jarang atau bahkan tidak pernah melakukan aktivitas fisik atau hanya melakukannya pada saat mengikuti jam pelajaran di sekolah saja (Indahwati *et al.*, 2021).

Kondisi fisik dapat diketahui dengan beberapa jenis tes salah satu diantaranya yaitu dengan tes VO₂Max atau dengan kata lain yaitu volume maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi per menit per kilogram berat badan.

Pemain yang VO₂Max nya dalam kategori baik maka dapat meningkatkan konsentrasi dan stamina. Oleh karena itu seorang atlet dapat menjaga nafas mereka ketika agar dapat beraktivitas dengan baik (Bryantara, 2017).

Penulis beberapa kali mengamati kegiatan ekstrakurikuler diantaranya yaitu futsal, bola voli, dan bola basket. Pada ekstrakurikuler tersebut banyak peserta yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik sehingga menyebabkan ketika dalam kejuaraan mendapatkan hasil yang kurang maksimal.

Hal ini dikarenakan pelatih lebih banyak memberikan latihan taktik daripada fisik karena adanya keterbatasan waktu dalam berlatih. Selain itu masih banyak peserta ekstrakurikuler yang memiliki kecepatan lamban serta kondisi tubuh yang masih kaku.

Ketika menggiring bola pada basket dan futsal dapat dikatakan kurang *flexible* dan perlu dilakukan latihan lagi. Dan sebelum penelitian ini dilakukan, belum pernah dilakukan tes untuk mengetahui daya tahan kardiorespirasi, kecepatan dan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Mranggen. Dari paparan diatas, penulis tertarik untuk melakukan pengukuran kondisi fisik seperti diatas pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Mranggen.

Dengan melakukan pengukuran yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu, maka nantinya akan didapatkan data untuk evaluasi pelatih terhadap peserta ekstrakurikuler. Sehingga dapat meningkatkan prestasi untuk jangka waktu yang lebih panjang.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan metode

pendekatan deskriptif. Skor yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilaksanakan lalu diolah dengan penggunaan teknik statistik deskriptif.

Teknik yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan pengambilan data secara tes fisik dan pengukuran.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu multilevelstage fitness test yang digunakan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiorespirasi, tes lari 30 meter untuk mengetahui tingkat kecepatan lari, serta Illinois Agility Run Test untuk mengetahui tingkat kelincahan peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Mranggen.

Populasi pada penelitian ini yaitu ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Mranggen, kemudian untuk sampel penelitian menggunakan peserta laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, bola voli, dan bola basket di SMA Negeri 2 Mranggen. Analisis data yang dilakukan yaitu menggunakan statistik deskriptif yang hasilnya ditulis dalam persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada penelitian ini, terdapat dua bagian tes dan pengukuran diantaranya *demography data characteristic* dan tes komponen kondisi fisik. Tes pada *demography data characteristic* dilakukan sebelum tes kondisi fisik.

Pengukuran awal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi tubuh dari subjek yang akan diteliti. Hasil dari tes dan pengukuran akan dijabarkan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 1 *Demography Data Characteristic Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Mranggen tahun 2023*

n=30	Rata-rata	Min	Max
Usia (tahun)	16	15	18
Berat Badan (kg)	63,5	55	83
Tinggi Badan (cm)	166,5	160	173
BMI (kg/m ²)	22,9	20	30,5

Berdasarkan data yang didapatkan diatas bahwa *body massa indeks* peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Mranggen masuk dalam kategori normal dengan hasil rata-rata (22,9 kg/m²).

Rata-rata tersebut hampir masuk dalam kategori *overweight*, dimana kategori normal



yaitu dengan data dari 18,5 kg/m² hingga 22,0 kg/m². Terdapat beberapa peserta yang masuk dalam kategori *overweight* yaitu dengan BMI lebih dari 25 kg/m².

Tabel 2 Komponen Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Mranggen tahun 2023

n=30	Tes	Rata-rata	Kategori
Daya Tahan Kardio (ml/kg/min)	<i>MFT test</i>	36,15	Kurang
Kecepatan (detik)	<i>Sprint 30m</i>	5,35	Kurang
Kelincahan (detik)	<i>Illinois Agility Run</i>	17,79	Sedang

Status komponen kondisi fisik yang dimiliki peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Mranggen berdasarkan tabel diatas yaitu pada daya tahan kardio didapatkan hasil rata-rata 36,5 ml/kg/min yang masuk dalam kategori kurang. Kecepatan para peserta ekstrakurikuler didapatkan rata-rata 5,35 detik masuk dalam kategori kurang.

Tidak jauh berbeda dengan kecepatan, pada komponen kelincahan para ekstrakurikuler mendapatkan rata-rata 17,79 detik yang masuk dalam kategori sedang. Kondisi ini sangat disayangkan melihat pentingnya akan komponen kondisi fisik tersebut dalam berbagai cabang olahraga.

Hasil Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini yaitu tes dan pengukuran kondisi fisik dengan komponen kondisi fisik yang meliputi daya tahan jantung dengan *MFT test*, kecepatan dengan *Sprint 30m*, dan kelincahan dengan *Illinois Agility Run test*. Adapun hasil dari penelitian akan dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 3 Perolehan MFT test (ml/kg/min)

n=30	Frekuensi	Presentase
Sangat kurang (<35,0)	12	40%
Kurang (35,0-38,3)	9	30%
Cukup (38,4-45,1)	6	20%
Baik (45,2-50,9)	3	10%

Sangat baik (51,0-55,9)	0	0%
Jumlah	30	100%

Tabel diatas merupakan perolehan dari tes komponen kondisi fisik daya tahan kardiorespiratori. Daya tahan kardiorespiratori para peserta ekstrakurikuler dibagi dalam beberapa kategori, 40% menunjukkan dalam kategori kurang dengan frekuensi 12 atau hampir setengah dari keseluruhan. 30% masuk dalam kategori sedang dengan frekuensi 9. Kategori cukup dengan presentase 20% dengan frekuensi 6 dan hanya 10% atau frekuensi 3 peserta yang masuk dalam kategori baik. Hal ini sangat disayangkan dengan masih banyaknya peserta yang memiliki kondisi daya tahan kardio dalam kategori sangat kurang.

Tabel 4 Perolehan Sprint 30m

n= 30	Frekuensi	Presentase
Kurang Sekali (>5,12)	9	30%
Kurang (4,73-5,11)	12	40%
Sedang (4,35-4,72)	9	30%
Baik (3,92-4,34)	0	0%
Baik Sekali (3,58-3,91)	0	0%
Jumlah	30	100%

Tabel diatas merupakan perolehan dari tes kecepatan *sprint* 30 meter yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Mranggen. Berdasarkan hasil diatas terdapat 9 peserta yang masuk kategori kurang dengan presentase 30%, 12 peserta masuk kategori kurang dengan presentase 40% dan terdapat 9 peserta yang masuk kategori sedang dengan presentase 30%. Hal ini sangat disayangkan karena komponen *sprint* sangat diperlukan di beberapa cabang olahraga.

Tabel 5 Perolehan Illinois Agility Run Test

n= 30	Frekuensi	Presentase
Kurang Sekali (>19,3)	5	16,7%
Kurang (18,2-19,3)	2	6,7%
Sedang (16,2-18,1)	21	70%
Baik (15,2-16,1)	2	6,7%
Baik Sekali (<15,2)	0	0%
Jumlah	30	100%

Tabel diatas merupakan perolehan tes dan pengukuran kelincahan dari peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Mranggen. Berdasarkan data diatas terdapat 5 peserta yang mendapatkan hasil sangat kurang dengan presentase 16,7%, 2 peserta dengan kategori kurang dengan presentase 6,7%, 21 peserta dengan kategori sedang dengan presentase 70%, dan 2 peserta yang masuk kategori baik dengan presentase 6,7%. Dengan hasil diatas didapatkan hasil yang cukup baik dengan didapatkan hasil rata-rata dalam kategori sedang.

PEMBAHASAN

Status kondisi fisik peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Mranggen berada dalam ketegori kurang, hal ini dapat dilihat dari data rata-rata yang didapatkan saat melakukan tes komponen kondisi fisik.

Dari ketiga komponen kondisi fisik yang diujikan terhadap peserta ekstrakurikuler komponen kondisi fisik yang masuk kategori sedang hanya satu yaitu kelincahan. Presentase peserta yang memiliki kelincahan dalam kategori sedang sangat besar 70%.

Selanjutnya kurang sekali dengan 6,7%, kemudian kurang dan baik dengan presentase yang sama 6,7%. Kelincahan sangat dibutuhkan dalam berbagai macam cabang olahraga.

Pada futsal misalnya, dapat digunakan untuk melewati musuh. Sama halnya dengan bola basket yang sangat memerlukan kelincahan untuk melakukan hindaran dari musuh. Hal ini dapat ditingkatkan lagi agar dapat meningkatkan prestasi dari peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Mranggen.

Komponen selanjutnya yaitu kecepatan, berdasarkan data yang didapat 40% peserta masuk dalam kategori kurang. 30% peserta masuk dalam kategori kurang sekali, dan 30% peserta masuk dalam kategori sedang.

Dengan rata-rata 5,35 detik yang masuk kategori kurang hal ini sangat disayangkan dimana kecepatan dibutuhkan di semua cabang olahraga. Pada cabang olahraga futsal misalnya diperlukan kecepatan untuk membangun serangan ataupun ketika mendapatkan serangan balik.

Dalam futsal setiap detik sangatlah berharga. Bukan hanya itu, dalam bola basket juga demikian. Daya tahan kardiorespiratori peserta ekstrakurikuler dengan kategori sangat kurang (40%) 12 peserta, kategori kurang (30%) 9 peserta, kategori cukup (20%) 6 peserta, kategori baik (10%) 3 peserta. Daya tahan dalam

olahraga merupakan komponen yang begitu penting, karena melihat dari cabang olahraga baik permainan futsal, bola basket, dan bola voli yang begitu cepat dan durasi yang begitu lama.

Dalam kondisi fisik, daya tahan (VO2Max) dapat memberikan perbedaan kemampuan peserta dalam waktu Latihan baik secara individu maupun secara kelompok dalam tim. Peserta yang tingkat daya tahan VO2Max dalam level baik akan dapat menyelesaikan berbagai macam Latihan maupun Ketika dalam pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Tubuhnya dapat bertahan dalam berlatih maupun Ketika bertanding. Bahkan juga masih bisa melakukan aktifitas aktifitas lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian, deskripsi serta pembahasan, maka kesimpulan dari penelitian; Status komponen kondisi fisik peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Mranggen rata-rata berada pada kategori yang kurang dan cukup. Komponen daya tahan kardio dan kecepatan berada pada kategori kurang. Kelincahan berada pada kategori yang sedang.

Komponen kondisi fisik yang masuk dalam kategori sedang ke kondisi kurang mulai dari yang terbaik sampai yang kurang yaitu kelincahan, kecepatan, dan daya tahan kardio.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2023). Motor Ability dan Konsentrasi dalam Penguasaan Kata Heian Yodan.
- Asnaldi, A. (2023). Motor Ability dan Konsentrasi dalam Penguasaan Kata Heian Yodan.
- Bryantara, O. F. (2017). Factors That are Associated to Physical Fitness (VO2 Max) of Football Athletes. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237-249>
- Edrizal, M., & Asnaldi, A. (2018). Hubungan Antara VO2max Dengan Hasil Belajar Siswa. *Sport Science*, 18(1), 10-20.
- Indahwati, N., Djawa, B., Wijaya, A., & Juniarisca, D. L. (2021). Pola aktivitas fisik atlet pelajar pada masa pandemi Covid-19. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani*



Dan *Olahraga*, 20(3), 200.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i3.10417>

- Juliantine, T., Setiawan, E., Jumareng, H., Gani, R. A., & Asnaldi, A. (2022). Habilidades Fundamentais De Movimento, Atividade Física E Prazer Em Estudantes Inativos Durante A Pandemia De Covid-19 Melhoram Após O Exergame?. *Journal of Physical Education*, 33, e3327.
- Nuha, R., Nirwandi, N., Neldi, H., & Asnaldi, A. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Free Throw Ekstrakurikuler SMP Pembangunan UNP. *Jurnal JPDO*, 5(6), 89-95.
- Sania, A., Arsil, A., & Asnaldi, A. (2021). Keterampilan Motorik Kasar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga Kesehatan. *Sport Science*, 21(1), 24-34.
- Sayyd, S. M., Asnaldi, A., bin Zainuddin, Z. A., & Nahary, A. M. (2022). Management of sports facilities and equipment in physical activities according to Saudi vision 2030. *Jurnal MensSana*, 7(2), 118-125.
- Tampubolon, R. N. N., & Simorangkir, S. J. V. (2017). Perbedaan Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Antara Mahasiswa Perempuan Dengan Kepribadian Tipe A dan Kepribadian Tipe B di Universitas HKBP nommensen Medan. *Nonmensen Journal of Medicine*, 3(2), 75–81.