

“EVALUASI KONDISI FISIK ATLET PRIMA PRATAMA DAN ATLET SIAP GRAKK KONI SURABAYA”

Puspodari

Puspodari90@gmail.com

ABSTRAK

Puspodari, 2013. *Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Prima Pratama dan Atlet SIAP GRAKK KONI Surabaya*

Kata kunci : Kondisi fisik, evaluasi, Prima Pratama, SIAP GRAKK

Kondisi fisik merupakan keadaan yang terdapat pada seorang atlet yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi. Kondisi fisik memegang peranan penting dalam program latihan. Dalam usaha peningkatan prestasi atlet dilakukan evaluasi sebagai kegiatan untuk mendapatkan informasi dalam pengambilan keputusan, perencanaan dan pelaksanaan program berikutnya agar dapat ditingkatkan seoptimal mungkin. Mengingat kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga peneliti mengembangkan pemikiran untuk mengadakan evaluasi kondisi fisik atlet Prima Pratama dan SIAP GRAKK. Prima Pratama merupakan program pemerintah yang dicanangkan oleh KOI (Komite Olimpiade Indonesia) untuk menciptakan atlet andalan nasional yang mampu berprestasi dalam kejuaraan nasional dan internasional seperti *Sea games*, *Asian Games*, dan *Olympic Games*. SIAP GRAKK (Surabaya Intensifikasi Atlet Gelorakan Kemenangan) merupakan bentuk pemusatan latihan khusus yang dicanangkan KONI Surabaya dalam rangka mencapai prestasi puncak di multi *event* seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Prima Pratama dan SIAP GRAKK dan mengetahui perbedaan kondisi fisik atlet Prima Pratama dan SIAP GRAKK. Jenis penelitian ini adalah *ex post de facto* (bersifat eksplorasi dan deskriptif), karena penelitian ini menggunakan data sekunder yaitu hasil tes fisik atlet Prima Pratama dan SIAP GRAKK yang dihimpun dari *Achilles Science Sport Fitness Center* Universitas Negeri Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode random sampling. Sampel penelitian ini adalah 6 atlet karate Prima Pratama, 10 atlet karate SIAP GRAKK, 14 atlet renang Prima Pratama, 11 atlet renang SIAP GRAKK, 13 atlet senam Prima Pratama, 6 atlet senam SIAP GRAKK.

Hasil penelitian : (1) Pada atlet karate putra SIAP GRAKK nilai kelentukan, kekuatan otot punggung, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, keseimbangan lebih tinggi. (2) Pada atlet karate putri SIAP GRAKK nilai kecepatan reaksi visual, kelincahan, kelincahan, keseimbangan lebih tinggi. (3) Pada atlet renang putra SIAP GRAKK nilai kelentukan, kekuatan otot punggung, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, keseimbangan, kapasitas maksimal aerobik lebih tinggi. (4) Pada atlet renang putri SIAP GRAKK kekuatan otot perut lebih tinggi. (5) Pada atlet senam putra SIAP GRAKK nilai kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, keseimbangan lebih tinggi. (6) Pada atlet renang putri SIAP GRAKK nilai kekuatan otot perut, power kaki lebih tinggi.

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan atlet seharusnya dilakukan secara kontinyu dan berkelanjutan serta dimulai sedini mungkin sejak individu menunjukkan suatu harapan dibidang olahraga, dan perlu ditindak lanjuti dengan melakukan pembinaan bakat dan prestasi olahraganya.

Prestasi seorang atlet baik itu dalam cabang olahraga perorangan maupun beregu untuk mempersiapkan suatu pertandingan perlu ditingkatkan dari segi fisik, teknik, mental dan strategi. Hal ini juga diungkapkan dalam (Kemenegpora, 2008) bahwa “dalam melatih seseorang terdapat beberapa aspek yang sangat berkaitan yaitu, aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik dan aspek psikologi”.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama saat pertandingan. Seorang atlet sangat penting memiliki derajat kondisi fisik prima, sebab peningkatan kondisi fisik bertujuan menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. Melalui proses latihan fisik yang terprogram baik, atlet harus memiliki kualitas kebugaran jasmani yang berdampak positif pada kebugaran mental, psikis, yang akhirnya berpengaruh pada penampilan teknik bermain. Istilah latihan kondisi fisik mengacu pada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh. Program latihan kondisi fisik tersebut haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh disiplin.

Dari pendapat di atas, bahwa aspek fisik dapat digunakan sebagai salah satu prediksi dari prestasi olahraga. Komite Olimpiade Indonesia (KOI) beserta jajarannya mencanangkan program Indonesia Emas yang merupakan program pemerintah untuk menciptakan atlet andalan nasional yang mampu berprestasi dalam kejuaraan nasional dan internasional seperti pekan olahraga antar negara di kawasan Asia Tenggara (*SEA Games*), di benua Asia (*Asian Games*) dan negara-negara di seluruh dunia untuk beberapa cabang olahraga tertentu (*Olympic Games*). Berdasarkan peraturan presiden no. 22 tahun 2012 pasal 11:

1. Calon atlet andalan nasional yang lulus dalam seleksi ditetapkan sebagai atlet andalan nasional.
2. Tim seleksi atlet andalan nasional memutuskan atlet andalan nasional yang ditetapkan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dalam kelompok jenjang yang terdiri atas :
 - a. Utama;
 - b. Muda;
 - c. Pratama

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti ingin mengetahui kondisi fisik atlet Prima Pratama yang mempunyai visi membentuk pelapis atlet muda dan utama untuk sukses menghadapi sasaran antara *Asian Youth Games*, *School Games*, Olimpiade, *Asian Games*, *Sea Games* dan lain-lain. Atlet Pratama (junior) merupakan atlet pada jenjang ketiga

sebagai lapis kedua yang disiapkan untuk program jangka panjang dan usianya berada dibawah 20 tahun. Prima Pratama bertujuan menciptakan pembinaan yang benar, sistematis dan berkelanjutan dan akan menghasilkan atlet yang berprestasi nasional. Pencanangan pola pembinaan ini memiliki target pencapaian sasaran yang menyatakan bahwa dengan pembinaan yang baik maka akan melahirkan *Golden Boy* dan *Golden Girl* yang akan mampu menjadi pelapis atlet muda dan utama untuk menuju prestasi internasional.

Atlet Prima Pratama (Yunior) mempunyai kriteria pemilihan kualifikasi atlet sebagai berikut :

1. Cabor terukur :

Menempati urutan 5 besar nasional dan 8 besar Asean, pada kejuaraan *multi event* maupun *single event*, yang berlangsung dalam tahun terakhir.

2. Cabor tidak terukur :

Menempati urutan 4 besar nasional atau perempat final dan 8 besar Asean atau perdelapan final Asean baik pada kejuaraan *multi event* maupun *single event*, yang berlangsung dalam tahun terakhir.

3. Usia atlet dibawah 20 tahun

4. Memenuhi persyaratan fisik, teknik, psikis (Subowo, 2010).

Surabaya Intensifikasi Atlet Prestasi Gelorakan Kemenangan (SIAP GRAKK) merupakan bentuk pemusatan latihan cabang olahraga khusus yang dilaksanakan KONI Surabaya dengan dukungan teknis Pengkot dalam rangka mencapai prestasi puncak di *multi event* Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur. SIAP GRAKK adalah program intensifikasi atlet cabang olahraga yang diperuntukkan bagi cabang olahraga yang dipertandingkan pada pelaksanaan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur yang dilakukan secara terpusat oleh KONI Surabaya.

B. Kebaruan Hasil Penelitian

Penelitian ini dirancang berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya. Berikut ini adalah penelitian-penelitian sebelumnya yang menjadi tolak ukur didalam merancang penelitian ini :

(Wibowo, 2010), Monitoring evaluasi kualitas kemampuan fisik atlet dan prediksi perolehan medali kontingen Jawa Timur pada PON XVII Kalimantan Timur tahun 2008.

Bertolak pada penelitian tersebut, maka peneliti merancang sebuah penelitian dengan judul “Evaluasi Kondisi Fisik Atlet PRIMA PRATAMA dan SIAP GRAKK.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah ini yaitu :

1. Bagaimana kondisi fisik atlet PRIMA PRATAMA ?
2. Bagaimana kondisi fisik atlet SIAP GRAKK ?
3. Adakah perbedaan kondisi fisik atlet PRIMA PRATAMA dan SIAP GRAKK ?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kondisi fisik atlet Prima Pratama
2. Untuk mengetahui kondisi fisik atlet SIAP GRAKK.
3. Untuk mengetahui perbedaan kondisi fisik atlet PRIMA PRATAMA dan SIAP GRAKK.

E. Lingkup Penelitian

Mengingat luasnya masalah untuk diteliti, keterbatasan waktu, tenaga beserta literatur yang diperoleh dalam penelitian ini maka penulis memberikan batasan permasalahan sebagai berikut :

1. Prima Pratama adalah program pembinaan atlet yang usianya berada dibawah 20 tahun yang disiapkan untuk *Asian Youth Games 2013, Asean School Games 2013*, sebagai program jangka panjang yang dilakukan secara bertahap dan simultan.
2. SIAP GRAKK atau Surabaya Intensifikasi Atlet Prestasi Gelorakan Kemenangan adalah suatu model pembinaan atlet Kota Surabaya yang merupakan program unggulan KONI Surabaya untuk mempersiapkan tim Kota Surabaya dalam *event PORPROV ke IV tahun 2013 Jawa Timur*.
3. Kualitas kondisi fisik adalah kemampuan fisik atlet setelah mengikuti rangkaian tes fisik, yang ditujukan dengan norma hasil tes yang dilakukan di *Achilles Sport Science and Fitness Center Universitas Negeri Surabaya*.
4. Tes fisik terdiri dari daya tahan, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan koordinasi.
5. Sedangkan cabang olahraga yang dipilih adalah cabang olahraga terukur yaitu renang, cabang olahraga konsentrasi yaitu senam, dan cabang olahraga combat yaitu karate.

F. Jenis Penelitian

Sesuai dengan permasalahan penelitian dan arah penelitian maka jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif *ex post facto* yaitu peneliti tidak

melakukan manipulasi, intervensi, atau memberikan perlakuan. Perubahan yang telah ada terjadi pada waktu yang lampau (Maksum, 2012).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan data sekunder yaitu hasil tes fisik atlet Prima Pratama dan atlet SIAP GRAKK. Tujuan utama penggunaan desain *ex post facto* adalah bersifat eksplorasi dan diskriptif. Jika dilihat dari sisi tingkat pemahaman permasalahan yang diteliti, maka desain *ex post facto* menghasilkan tingkat pemahaman persoalan yang dikaji pada tataran permukaan sedang. Yang termasuk dalam kategori *ex post facto* ialah studi lapangan dan survei. Pada penelitian ini cenderung lebih mengarah pada kategori studi lapangan.

G. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Prima Pratama yang berjumlah 302 atlet dan SIAP GRAKK yang berjumlah 425 atlet.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2006). Adapun teknik pengambilan sampel adalah dengan *sampel random* atau sampel acak, sampel campur.

Sampel diambil sesuai dengan hasil *random* sebagai berikut :

- a. Cabang Olahraga Konsentrasi : Senam yang terdiri dari 13 atlet program PRIMA PRATAMA dan 6 atlet program SIAP GRAKK.
- b. Cabang Olahraga Terukur : Renang yang terdiri dari 14 atlet program PRIMA PRATAMA dan 11 atlet program SIAP GRAKK.
- c. Cabang Olahraga Combat (Bela Diri) : Karate yang terdiri dari 5 atlet program PRIMA PRATAMA dan 9 atlet program SIAP GRAKK.

Jumlah atlet diambil berdasarkan jumlah keseluruhan atlet pada cabang olahraga yang telah dipilih secara acak.

H. Tempat Pengambilan Data

Tempat pengambilan data adalah di laboratorium olahraga *Achilles Sport Science and Fitness Center* Universitas Negeri Surabaya Jl. Lidah Wetan Surabaya. Adapun data yang diambil oleh tim tes fisik di laboratorium olahraga *Achilles Sport Science and Fitness Center* Universitas Negeri Surabaya adalah jumlah atlet yang terlibat dan hasil tes fisik atlet dalam program Prima Pratama dan SIAP GRAKK.

I. Teknik Analisa Data

Data yang telah terkumpul dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan antara data hasil tes fisik atlet PRIMA PRATAMA dan SIAP GRAKK. Untuk menganalisa data yang telah terkumpul ada beberapa proses yang harus dilalui yaitu :

1. Pengolahan data berdasarkan norma PRIMA PRATAMA
2. Pengolahan nilai hasil tes fisik sesuai dengan kategori hasil tes fisik
3. Pengolahan data dengan prosentase hasil penilaian tes fisik atlet
4. Pengelompokkan nilai hasil tes fisik berdasarkan prosentase data

Data hasil tes fisik tersebut merupakan tolak ukur kemampuan dari atlet, dan sebagai acuan pelath untuk mengetahui hasil latihan yang telah dilakukannya selama ini.

J. Kajian Pustaka

1. Pengertian kondisi fisik

Kondisi fisik merupakan keadaan yang terdapat pada seorang atlet yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi. Dalam hal ini kondisi fisik yang dimaksud mengenai kemampuan awal atlet dan anatomi tubuh atlet sehingga dapat diberikan usaha yang tepat untuk meningkatkan prestasi atlet antara lain dengan mengatur nutrisi yang cukup, program latihan dan pemberian motivasi jika dilakukan dengan terencana akan mampu meningkatkan prestasi atlet.

2. Pentingnya kondisi fisik

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan seorang atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

3. Pengertian evaluasi

“Evaluasi adalah suatu proses menilai tentang hasil-hasil pengukuran kaitan dengan tujuan yang dicapai” (Moeslim, 1995). “Proses penentuan sebab dan faktor yang menimbulkan kesenjangan antara rencana dan hasil termasuk proses pelaksanaan disebut evaluasi” (Lutan, 2006). Dalam kegiatan apapun akan selalu ada penyimpangan dan kesenjangan antara apa yang direncanakan dan hasil yang diperoleh. Evaluasi juga menilai hasil atau produk yang telah dihasilkan dari suatu rangkaian program sebagai

dasar mengambil keputusan tentang tingkat keberhasilan yang telah dicapai dan tindakan selanjutnya yang diperlukan.

4. Evaluasi Kondisi Fisik atlet PRIMA PRATAMA

Untuk melihat efektifitas kinerja yang dicapai oleh atlet Prima Pratama dalam mencapai prestasi maksimal, perlu diadakan evaluasi hasil tes fisik atlet. Evaluasi hasil tes fisik merupakan salah satu untuk mengetahui kondisi fisik sebagai pertimbangan menyusun program latihan fisik yang berkesinambungan. Makna evaluasi yang dikemukakan oleh (Popham, 1993) bahwa evaluasi merupakan kegiatan yang sistematis, formal, sedang esensi dari evaluasi adalah “menilai kualitas” (appraisal quality) atau dengan kata lain merupakan determinasi yang bernilai (penentuan yang bermakna).

5. Evaluasi Kondisi Fisik atlet SIAP GRAKK

Usaha KONI Surabaya dalam pembinaan atlet dituangkan dalam program pemusatan latihan SIAP GRAKK atau Surabaya Intensifikasi Atlet Prestasi Gelorakan Kemenangan yang merupakan program pemusatan latihan khusus yang diharapkan berprestasi di tingkat nasional tetapi juga di kancah internasional. Evaluasi kondisi fisik atlet dilakukan dengan tujuan melihat sejauh mana kemampuan fisik atlet SIAP GRAKK telah tercapai dengan optimal sesuai dengan target dan tujuan program latihan. Untuk mencapai target yang diinginkan, evaluasi kondisi fisik atlet SIAP GRAKK sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas kemampuan fisik atlet. Evaluasi dilakukan dengan melihat hasil tes kemampuan fisik sesuai dengan komponen fisik pada cabang olahraga.

6. Pemusatan latihan PRIMA PRATAMA

Untuk mempersiapkan kesuksesan dalam menghadapi menghadapi sasaran antara Asian Youth Games 2013, Asian School Games 2013, menuju olimpiade 2016, Asian Games 2014, Sea Games 2013 dan lain-lain. KOI beserta jajarannya mencanangkan program Indonesia Emas yakni Prima Pratama yang mempunyai visi membentuk pelapis atlet muda dan utama. Prima Pratama bertujuan menciptakan pembinaan yang benar, sistematis dan berkelanjutan dan akan menghasilkan atlet yang berprestasi nasional.

7. Pemusatan latihan SIAP GRAKK

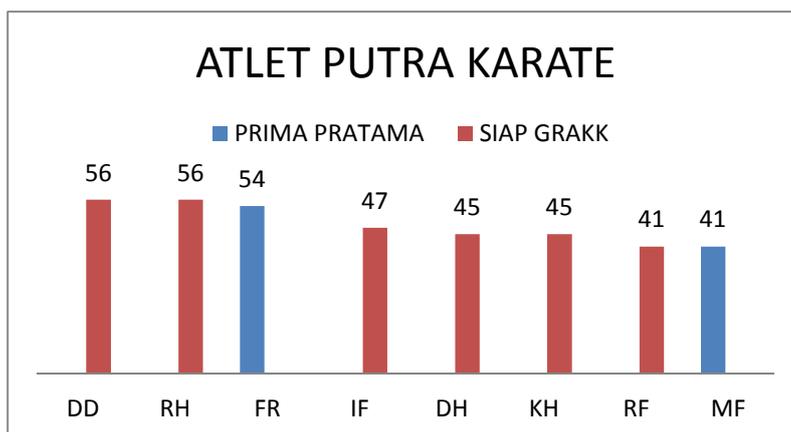
SIAP GRAKK merupakan bentuk pemusatan latihan “khusus” cabang olahraga yang dilaksanakan oleh KONI Surabaya didukung oleh Pemkot Surabaya melalui Dispora Kota Surabaya. SIAP GRAKK adalah program pembinaan atlet yang bertujuan mengantarkan atlet berbakat berusia 14-18 tahun kejenjang senior sebagai persiapan untuk menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) ke IV tahun 2013. SIAP

GRAKK juga bertujuan mencari dan membina atlet berbakat untuk secara bertahap dan simultan. Dari hasil PORPROV pertama bisa kita lihat bagaimana, basis pembinaan olahraga di Jawa Timur masih bertumpu di kota besar. Surabaya sebagai juara umum, dengan tiga kota/kabupaten pendamping, yakni Kota Malang, Kota Kediri dan Kabupaten Jember. Daerah inilah yang akan selalu bersaing dalam perebutan papan atas di setiap PORPROV. Untuk itulah KONI Surabaya lebih mempertajam program pembinaan dengan memprioritaskan pada cabang unggulan dan banyak medali.

K. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan keseluruhan hasil tes fisik pada atlet Prima Pratama dan SIAP GRAKK dapat diketahui nilai terbaik hasil tes fisik. Penilaian ini dilakukan dengan melihat jumlah keseluruhan hasil tes fisik atlet berdasarkan penjumlahan skor dalam setiap tes fisik.

1. Rangkaing atlet karate putra



Grafik perolehan nilai keseluruhan tes fisik atlet karate putra

a. Perbandingan hasil tes fisik atlet FR dan DD

NO.	ITEM TEST	HASIL FR	KET	SKOR	HASIL DD	KET	SKOR
1	WBR/V	0.25	sec	5	0.252	sec	5
2	WBR/A	0.228	sec	5	0.266	sec	5

3	AGILITY	35	kali/dtk	5	37	kali/dtk	6
4	FLEXIBILITY	14.1	cm	4	18.8	cm	5
5	BACK STR	110	kg	4	159	kg	5
6	LEG STR	114	kg	4	178.5	kg	5
7	GRIP STR KN	44.2	kg	5	47.1	kg	5
8	GRIP STR KR	43.8	kg	5	43.1	kg	5
9	EXP STR TR	34	kg	3	31	kg	3
10	EXP STR DR	28	kg	3	15	kg	1
11	SIT UP	58	kali	4	35	kali	3
12	PUSH UP	35	kali	3	33	kali	3
13	BALANCE	13	dtk	2	40	dtk	4
14	VO2MAX	40.5	cc/kg/bb	2	37.1	cc/kg/bb	1
TOTAL NILAI				54			
RATA-RATA				3.86			

b. Perbandingan hasil tes fisik atlet MF dan IF

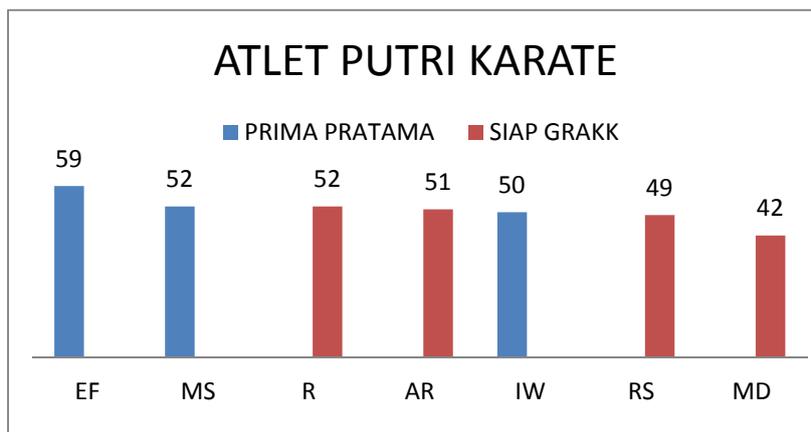
NO.	ITEM TEST	HASIL MF	KET	SKOR	HASIL IF	KET	SKOR
1	WBR/V	0.239	sec	5	0.26	sec	5
2	WBR/A	0.231	sec	5	0.301	sec	4
3	AGILITY	38	kali/dtk	6	29	kali/dtk	4
4	FLEXIBILITY	11.4	cm	3	11.4	cm	3
5	BACK STR	70	kg	3	124.5	kg	4
6	LEG STR	78.5	kg	3	126.5	kg	4
7	GRIP STR KN	21.7	kg	2	31.9	kg	3
8	GRIP STR KR	20.1	kg	2	35.9	kg	4
9	EXP STR TR	12	kg	1	21	kg	2
10	EXP STR DR	10	kg	1	25	kg	2
11	SIT UP	58	kali	4	34	kali	3
12	PUSH UP	20	kali	1	32	kali	3
13	BALANCE	15	dtk	3	38	dtk	4
14	VO2MAX	38.5	cc/kg/bb	2	43.3	cc/kg/bb	2
TOTAL NILAI				41			
RATA-RATA				2.93			

l tes fisik atlet MF dan RF

NO.	ITEM TEST	HASIL MF	KET	SKOR	HASIL RF	KET	SKOR
1	WBR/V	0.239	sec	5	0.461	sec	3
2	WBR/A	0.231	sec	5	0.296	sec	5

3	AGILITY	38	kali/dtk	6	29	kali/dtk	3
4	FLEXIBILITY	11.4	cm	3	19	cm	5
5	BACK STR	70	kg	3	98.5	kg	3
6	LEG STR	78.5	kg	3	104.5	kg	4
7	GRIP STR KN	21.7	kg	2	36.3	kg	4
8	GRIP STR KR	20.1	kg	2	33.7	kg	4
9	EXP STR TR	12	kg	1	22	kg	2
10	EXP STR DR	10	kg	1	18	kg	2
11	SIT UP	58	kali	4	27	kali	2
12	PUSH UP	20	kali	1	22	kali	1
13	BALANCE	15	dtk	3	26	dtk	3
14	VO2MAX	38.5	cc/kg/bb	2	CDR	cc/kg/bb	0
TOTAL NILAI				41			41
RATA-RATA				2.93			3.15

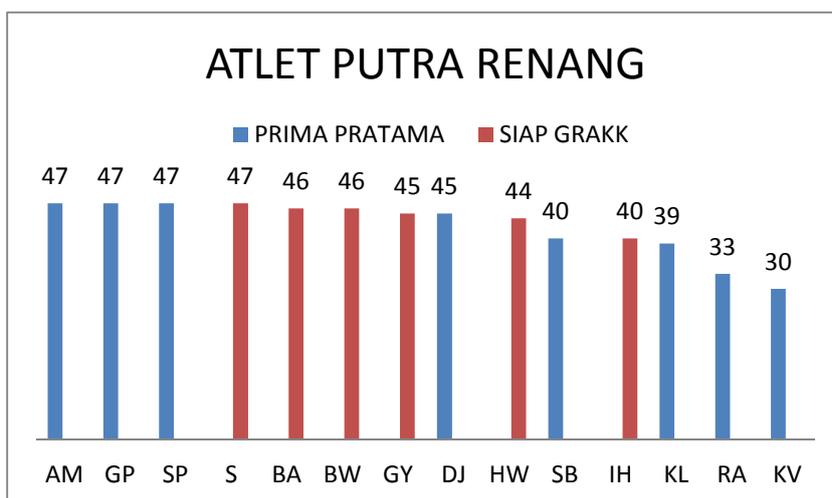
2. Rangking atlet karate putri



a. Perbandingan hasil tes fisik IW dan R

NO.	ITEM TEST	HASIL IW	KET	SKOR	HASIL R	KET	SKOR
1	WBR/V	0.23	sec	5	0.264	sec	5
2	WBR/A	0.218	sec	5	0.314	sec	4
3	AGILITY	29	kali/dtk	4	30	kali/dtk	5
4	FLEXIBILITY	21	cm	5	15.2	cm	3
5	BACK STR	68.5	kg	5	51.5	kg	5
6	LEG STR	101	kg	5	58.5	kg	4
7	GRIP STR KN	25.4	kg	3	30.3	kg	4
8	GRIP STR KR	23	kg	3	30	kg	4
9	EXP STR TR	11	kg	1	16	kg	3
10	EXP STR DR	12	kg	2	19	kg	3
11	SIT UP	47	kali	4	28	kali	4
12	PUSH UP	40	kali	3	25	kali	2
13	BALANCE	3	dtk	2	54	dtk	5
14	VO2MAX	37.1	cc/kg/bb	3	27.2	cc/kg/bb	1
TOTAL NILAI				50			
RATA-RATA				3.57			

3. Rangking atlet renang putra



a. Perbedaan hasil tes fisik DJ dan S

NO.	ITEM TEST	HASIL DJ	KET	SKOR	HASIL S	KET	SKOR
1	WBR/V	0.273	sec	5	0.265	sec	5
2	WBR/A	0.281	sec	5	0.262	sec	5
3	FLEXIBILITY	12	cm	4	11.8	cm	3
4	VERTICAL JUMP	67	cm	6	49	cm	4
5	BACK STR	100.5	kg	3	116	kg	4
6	LEG STR	100	kg	3	135	kg	4
7	EXP STR TR	30	kg	3	22	kg	2
8	EXP STR DR	30.8	kg	3	20	kg	2
9	SIT UP	26	kali	4	55	kali	4
10	PUSH UP	33	kali	6	50	kali	4
11	BALANCE	14	dtk	2	64	dtk	6
12	VO2MAX	44.72	cc/kg/bb	1	55.4	cc/kg/bb	4
TOTAL NILAI				45			47
RATA-RATA				3.75			3.92

b. Perbedaan hasil tes fisik DJ dan BA

NO.	ITEM TEST	HASIL DJ	KET	SKOR	HASIL BA	KET	SKOR
1	WBR/V	0.273	sec	5	0.284	sec	5
2	WBR/A	0.281	sec	5	0.26	sec	5
3	FLEXIBILITY	12	cm	4	19.3	cm	5
4	VERTICAL JUMP	67	cm	6	54	cm	5
5	BACK STR	100.5	kg	3	112.5	kg	4
6	LEG STR	100	kg	3	92.5	kg	3
7	EXP STR TR	30	kg	3	27	kg	1
8	EXP STR DR	30.8	kg	3	25	kg	3
9	SIT UP	26	kali	4	35	kali	4
10	PUSH UP	33	kali	6	35	kali	4
11	BALANCE	14	dtk	2	9	dtk	4

12	VO2MAX	44.72	cc/kg/bb	1	41.5	cc/kg/bb	3
TOTAL NILAI				45			46
RATA-RATA				3.75			3.83

c. Perbedaan hasil tes fisik DJ dan BW

d. Perbedaan	NO.	ITEM TEST	HASIL DJ	KET	SKOR	HASIL BW	KET	SKOR
	1	WBR/V	0.273	sec	5	0.342	sec	4
	2	WBR/A	0.281	sec	5	0.442	sec	3
	3	FLEXIBILITY	12	cm	4	20.7	cm	5
	4	VERTICAL JUMP	67	cm	6	60	cm	6
	5	BACK STR	100.5	kg	3	144.5	kg	5
	6	LEG STR	100	kg	3	183	kg	5
	7	EXP STR TR	30	kg	3	30	kg	3
	8	EXP STR DR	30.8	kg	3	30	kg	3
	9	SIT UP	26	kali	4	34	kali	3
	10	PUSH UP	33	kali	6	34	kali	3
	11	BALANCE	14	dtk	3	14	dtk	3
	12	VO2MAX	44.72	cc/kg/bb	1	50.5	cc/kg/bb	3
TOTAL NILAI					45			46
RATA-RATA					3.75			3.83

il tes fisik DJ dan GY

NO.	ITEM TEST	HASIL DJ	KET	SKOR	HASIL GY	KET	SKOR
1	WBR/V	0.273	sec	5	0.329	sec	4
2	WBR/A	0.281	sec	5	0.35	sec	4
3	FLEXIBILITY	12	cm	4	23.3	cm	5
4	VERTICAL JUMP	67	cm	6	58	cm	5
5	BACK STR	100.5	kg	3	112.5	kg	4
6	LEG STR	100	kg	3	112.5	kg	4
7	EXP STR TR	30	kg	3	16	kg	1
8	EXP STR DR	30.8	kg	3	33	kg	3
9	SIT UP	26	kali	4	48	kali	4
10	PUSH UP	33	kali	6	49	kali	4
11	BALANCE	14	dtk	2	40	dtk	4
12	VO2MAX	44.72	cc/kg/bb	1	50.5	cc/kg/bb	3
TOTAL NILAI				45			45

RATA-RATA	3.75			3.75
-----------	------	--	--	------

e. Perbedaan hasil tes fisik SB dan HW

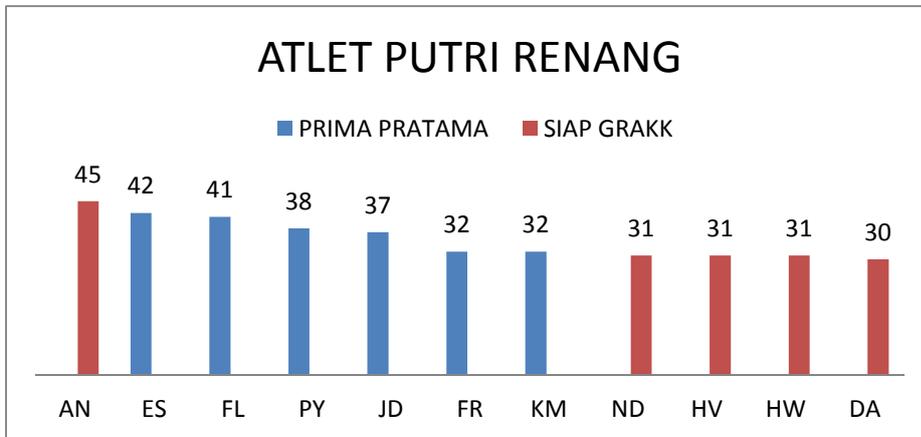
f. Perbedaan hasil tes fisik SB dan HW	NO.	ITEM TEST	HASIL SB	KET	SKOR	HASIL HW	KET	SKOR
	1	WBR/V	0.335	sec	4	0.319	sec	4
	2	WBR/A	0.447	sec	3	0.329	sec	4
	3	FLEXIBILITY	117	cm	5	24	cm	5
	4	VERTICAL JUMP	53	cm	5	57	cm	5
	5	BACK STR	76	kg	3	70	kg	3
	6	LEG STR	178	kg	5	139	kg	5
	7	EXP STR TR	24.5	kg	2	33	kg	3
	8	EXP STR DR	29.5	kg	3	26	kg	3
	9	SIT UP	24	kali	2	46	kali	3
	10	PUSH UP	33	kali	3	74	kali	5
	11	BALANCE	25	dtk	3	6	dtk	2
	12	VO2MAX	49.7	cc/kg/bb	2	46.5	cc/kg/bb	2
TOTAL NILAI					40			44
RATA-RATA					3.33			3.67

tes fisik KL dan IH

NO.	ITEM TEST	HASIL KL	KET	SKOR	HASIL IH	KET	SKOR
1	WBR/V	0.318	sec	4	0.314	sec	4
2	WBR/A	0.338	sec	4	0.296	sec	5
3	FLEXIBILITY	15.1	cm	5	4.3	cm	2
4	VERTICAL JUMP	53	cm	5	50	cm	4
5	BACK STR	101	kg	3	77	kg	3
6	LEG STR	170	kg	5	113	kg	4
7	EXP STR TR	18	kg	2	27	kg	3
8	EXP STR DR	22.5	kg	2	28	kg	3
9	SIT UP	24	kali	2	60	kali	4
10	PUSH UP	38	kali	3	41	kali	3
11	BALANCE	0.5	dtk	1	7	dtk	2
12	VO2MAX	50.8	cc/kg/bb	3	52.5	cc/kg/bb	3

TOTAL NILAI			39			40
RATA-RATA			3.25			3.33

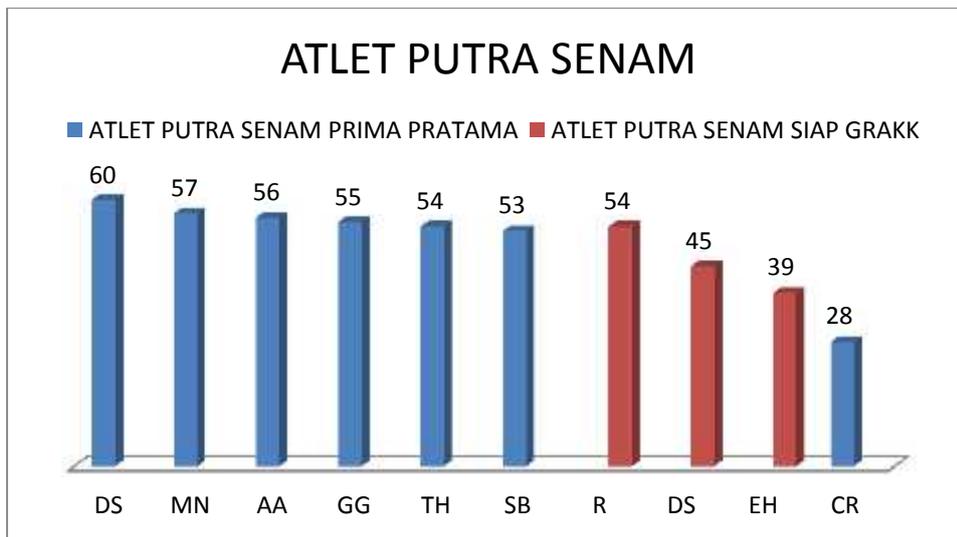
4. Rangking atlet renang putri



a. Perbandingan hasil tes fisik ES dan AN

NO.	ITEM TEST	HASIL ES	KET	SKOR	HASIL AN	KET	SKOR
1	WBR/V	0.298	sec	5	0.328	sec	4
2	WBR/A	0.286	sec	5	0.389	sec	4
3	FLEXIBILITY	27.7	cm	5	11	cm	3
4	VERTICAL JUMP	59	cm	5	54	cm	4
5	BACK STR	90	kg	3	133	kg	5
6	LEG STR	90.4	kg	3	161.5	kg	4
7	EXP STR TR	28	kg	3	32	kg	3
8	EXP STR DR	15	kg	1	24	kg	2
9	SIT UP	27	kali	4	42	kali	6
10	PUSH UP	46	kali	6	31	kali	5
11	BALANCE	4	dtk	1	42	dtk	3
12	VO2MAX	48.71	cc/kg/bb	1	47.7	cc/kg/bb	2
TOTAL NILAI				42			45
RATA-RATA				3.5			3.75

5. Rangking atlet senam putra



a. Perbandingan hasil tes fisik CR dan DS

NO.	ITEM TEST	HASIL CR	KET	SKOR	HASIL DS	KET	SKOR
1	AGILITY	22	kali/dtk	2	30	kali/dtk	4
2	FLEXIBILITY	14.4	cm	4	23.4	cm	5
3	BACK STR.	88.5	kg	3	117.5	kg	4
4	LEG STR.	52	kg	2	121.5	kg	4
5	GRIP STR.KN	15	kg	1	33	kg	4
6	GRIP STR. KR	15.9	kg	1	29	kg	3
7	EXP. STR. TR	12.5	kg	1	22	kg	2
8	EXP. STR.DR	9	kg	1	19	kg	2
9	SIT UP	27	kali	2	53	kali	4
10	PUSH UP	32	kali	3	55	kali	4
11	BALANCE BEAM	154	dtk	6	35	dtk	3
12	POWER KAKI	0	watt	tdk tes	81.24	watt	3
13	VO ₂ Max	40.2	cc/kg/bb	2	50.5	cc/kg/bb	3
TOTAL NILAI				28			45
RATA-RATA				2.15			3.46

b. Perbandingan hasil tes fisik CR dan R

NO.	ITEM TEST	HASIL CR	KET	SKOR	HASIL R	KET	SKOR																															
6. Ra	1	AGILITY	22	kali/dtk	2	31	kali/dtk	4																														
<p style="text-align: center;">ATLET PUTRI SENAM</p> <p style="text-align: center;">■ ATLET PUTRI SENAM PRIMA PRATAMA ■ ATLET PUTRI SENAM SIAP GRAKK</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>Athlete</th> <th>Prima Pratama</th> <th>Siap GraKK</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>US</td><td>47</td><td></td></tr> <tr><td>II</td><td>45</td><td></td></tr> <tr><td>YS</td><td>42</td><td></td></tr> <tr><td>RGN</td><td></td><td>40</td></tr> <tr><td>DA</td><td></td><td>38</td></tr> <tr><td>FDY</td><td></td><td>38</td></tr> <tr><td>AC</td><td>33</td><td></td></tr> <tr><td>BF</td><td>33</td><td></td></tr> <tr><td>TR</td><td>33</td><td></td></tr> </tbody> </table>							Athlete	Prima Pratama	Siap GraKK	US	47		II	45		YS	42		RGN		40	DA		38	FDY		38	AC	33		BF	33		TR	33		cm	5
							Athlete	Prima Pratama	Siap GraKK																													
							US	47																														
							II	45																														
							YS	42																														
							RGN		40																													
							DA		38																													
							FDY		38																													
							AC	33																														
BF	33																																					
TR	33																																					
kg	5																																					
kg	5																																					
kg	4																																					
kg	4																																					
kg	4																																					
kg	3																																					
kali	4																																					
kali	5																																					
ri	11	BALANCE BEAM	154	dtk	6	91	dtk	6																														
	12	POWER KAKI	0	watt	tdk tes	102.9	watt	4																														
	13	VO ₂ Max	40.2	cc/kg/bb	2	34.7	cc/kg/bb	1																														
TOTAL NILAI					28			54																														
RATA-RATA					2.15			4.15																														

Diagram 4.84 grafik perolehan nilai keseluruhan tes fisik atlet senam putr

a. Perbedaan hasil tes fisik AC dan RG

NO.	ITEM TEST	HASIL AC	KET	SKOR	HASIL RG	KET	SKOR
1	AGILITY	26	kali/dtk	2	24	kali/dtk	2
2	FLEXIBILITY	23	cm	4	29.9	cm	5
3	BACK STRENGTH	40	kg	1	61.5	kg	3
4	LEG STRENGTH	40	kg	1	50.5	kg	2
5	GRIP STRENGTH KN	18	kg	2	23	kg	3
6	GRIP STRENGTH KR	20	kg	3	21	kg	3
7	EXPANDING STR. TR	9	kg	1	11	kg	1
8	EXPANDING STR.DR	13	kg	2	18	kg	3
9	SIT UP	29	kali	5	42	kali	6
10	PUSH UP	27	kali	6	20	kali	3
11	BALANCE BEAM	64	dtk	2	39	dtk	2
12	POWER KAKI	72.7	watt	3	204.2	watt	6
13	VO ₂ Max	39.61	cc/kg/bb	1	35.7	cc/kg/bb	1
TOTAL NILAI				33			
RATA-RATA				2.54			

b. Perbedaan hasil tes fisik BF dan DA

NO.	ITEM TEST	HASIL BF	KET	SKOR	HASIL DA	KET	SKOR
1	AGILITY	33	kali/dtk	4	13	kali/dtk	1
2	FLEXIBILITY	21.1	cm	4	2.4	cm	5
3	BACK STRENGTH	38	kg	1	59.5	kg	2
4	LEG STRENGTH	35	kg	1	79.5	kg	2
5	GRIP STRENGTH KN	18	kg	2	20	kg	3
6	GRIP STRENGTH KR	17	kg	2	18	kg	2
7	EXPANDING STR. TR	5	kg	1	7	kg	1
8	EXPANDING STR.DR	5	kg	1	19	kg	3
9	SIT UP	29	kali	5	39	kali	6
10	PUSH UP	29	kali	6	34	kali	6
11	BALANCE BEAM	30	dtk	2	30	dtk	2
12	POWER KAKI	66.2	watt	3	89.4	watt	4
13	VO ₂ Max	36.14	cc/kg/bb	1	33.2	cc/kg/bb	1

TOTAL NILAI	33			38
RATA-RATA	2.54			2.92

c. Perbedaan hasil tes fisik BF dan FD

	NO.	ITEM TEST	HASIL BF	KET	SKOR	HASIL FD	KET	SKOR
Keterampilan : atlet Priama Prata	1	AGILITY	33	kali/dtk	4	18	kali/dtk	1
	2	FLEXIBILITY	21.1	cm	4	23	cm	4
	3	BACK STR.	38	kg	1	60	kg	2
	4	LEG STR.	35	kg	1	80.5	kg	2
	5	GRIP STR. KN	18	kg	2	19	kg	3
	6	GRIP STR. KR	17	kg	2	17	kg	2
	7	EXP. STR. TR	5	kg	1	21	kg	3
	8	EXP. STR.DR	5	kg	1	14	kg	2
	9	SIT UP	29	kali	5	47	kali	6
	10	PUSH UP	29	kali	6	31	kali	6
	11	BALANCE BEAM	30	dtk	2	48	dtk	2
	12	POWER KAKI	66.2	watt	3	83.5	watt	4
	13	VO ₂ Max	36.14	cc/kg/bb	1	40.2	cc/kg/bb	1
	TOTAL NILAI				33			38
	RATA-RATA				2.54			2.92



: atlet SIAP GRAKK



: beda hasil penilaian tes fisik



: total nilai dan rata-rata

L. KESIMPULAN

1. Berdasarkan penghitungan prosentase dengan menggunakan skor pada setiap item tes fisik pada atlet karate terdapat 3 atlet Karate putra SIAP GRAKK yang layak masuk Prima Pratama dan terdapat 1 atlet Karate putri SIAP GRAKK yang layak masuk Prima Pratama.

2. Berdasarkan penghitungan prosentase dengan menggunakan skor pada setiap item tes fisik pada atlet renang terdapat 6 atlet Renang putra SIAP GRAKK yang layak masuk Prima Pratama dan terdapat 1 atlet Renang putri SIAP GRAKK yang layak masuk Prima Pratama.
3. Berdasarkan penghitungan prosentase dengan menggunakan skor pada setiap item tes fisik pada atlet senam terdapat 2 atlet Senam putra SIAP GRAKK yang layak masuk Prima Pratama dan terdapat 3 atlet Senam putri SIAP GRAKK yang layak masuk Prima Pratama.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006 : 82. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hadisasmita, Y. 1996 : 45. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Harsono, 1988: 34. *Coaching Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal.
- Kemenegpora.2008: 11. *Pedoman Pelatihan Pelatih Tingkat Muda*. Jakarta : Deputi Bidang peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kemenegpora
- Lutan, Rusli.1999 : 16. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional
- Maksum, Ali. 2012 : 104 .*Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya
- Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*. 2012.Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Poernomo, Heroe. 2008 : 22.Surabaya Kota Atlet Go International. Surabaya : KONI Surabaya
- Poernomo, Heroe. 2008 : 34. *Buku Panduan SIAP GRAKK*. Surabaya : KONI Surabaya
- Sajoto, 1988 : 58. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal.
- Subowo, Rita. 2010 : 72. *Rencana Strategis Program Indonesia Emas*. Jakarta : KONI Pusat
- Setiono, H. 2005 : 43. “Evaluasi Proses Pembelajaran dan Pelatihan Sekolah Menengah Khusus Olahragawan di Jawa Timur”. Disertasi Doktor, Universitas Negeri Surabaya.
- Sukadiyanto, 2011 : 90. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*.Bandung : CV. Lubuk Agung
- Wibowo, Sapto. 2010, “Monitoring Evaluasi Kualitas Kemampuan Fisik Atlet dan Prediksi Perolehan Medali Kontingen Jawa Timur pada PON XVII Kalimantan Timur tahun 2008”. Tesis, Universitas Negeri Surabaya.