

Profil Fisik atlet Selabora Senam FIK UNY tahun 2011

Oleh :

Ch. Fajar Sriwahyuniati

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrack

Prestasi suatu cabang olahraga senam pada dasarnya dipengaruhi dari banyak faktor yang saling terkait, dan masing-masing menyumbangkan peranannya kepada pencapaian prestasi tersebut. Faktor-faktor di atas meliputi faktor atlet sendiri, faktor kualitas latihan dan faktor pendukung lainnya (DepDiknas, 2004: 1).

Dalam faktor yang berkaitan dengan atlet, termasuk berbagai' kualitas yang seharusnya dimiliki oleh atlet, dari mulai faktor fisik, faktor motorik, faktor mental dan emosional, serta takkalah pentingnya faktor anthropometrik. Kesemua faktor tersebut pada gilirannya menjadi faktor penentu yang paling penting.

Pendahuluan

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai senam secara khusus, maka perlu dikemukakan faktor –faktor pendukung yang dipandang sangat penting bagi keberhasilan penguasaan Keterampilan senam. Dalam hal ini ada dua aspek yang perlu dikemukakan yaitu aspek kualitas fisik dan aspek kualitas motorik. Yang termasuk aspek kualitas fisik seperti kelentukan, Kekuatan,power dan dayatahan.(Agus mahendra,2001:43). Senam Prestasi merupakan olahraga kompetitif , merupakan olahraga yang diarahkan untuk

mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya dari tingkatan yang paling rendah sampai tingkat Olimpiade. Untuk mencapai prestasi yang tinggi maka harus melalui tahapan-tahapan dari pembibitan, pembinaan.

Kondisi fisik merupakan salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Sajoto, 1988). Lebih lanjut Sajoto mengemukakan komponen-komponen kondisi fisik meliputi: 1. Kekuatan (*Strength*), 2. Daya tahan (*Endurance*), 3. Daya ledak otot (*Muscular Power*), 4. Kecepatan (*Speed*), 5. Kelenturan (*Flexibility*), 6. Keseimbangan (*Balance*), 7. Koordinasi (*Coordination*), 8. Kelincahan (*Agility*), 9. Ketepatan (*Accuracy*), 10. Reaksi (*Reaction*).

Sekolah Laboratory Olahraga merupakan tempat untuk berlatih bagi calon-calon atlet yang ingin sukses mencapai prestasi yang tinggi yang dikelola langsung oleh Jurusan Pendidikan Kepeleatihan, Selama pembinaan dilakukan belum ada data mengenai kondisi fisik anak latih sehingga perlu kiranya diadakan satu tes untuk mengetahui kondisi atlet Selabora senam, dalam penelitian ini menggunakan tes atlet Prima Pratama dan Prima utama walaupun tidak semua tes dilakukan akan tetapi ini sebagai langkah awal untuk mengetahui data awal anak selabora senam.

Pembahasan

Desain penelitian ini menggunakan metode Deskriptif . Data diambil dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan subjek penelitian. (Suharsimi Arikunto, 2002:108). Populasi dalam penelitian adalah semua Siswa Selabora senam tahun 2011. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Anak selabora dikumpulkan kemudian diberi penjelasan kemudian diambil data di laboratorium Olahraga Prestasi, dasar pengambilan menggunakan tes prima

pratama dan prima utama akan tetapi tidak seluruh data diambil mengingat terbatasnya waktu dan dana yang ada. Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel (Suharsimi AK, 1998: 60). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis Deskriptif.

Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subyek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada atlet Selabora Senam tahun 2011. Penelitian ini dilakukan selama kurang lebih 2 bulan, dimulai pada bulan September 2011 dan berakhir pada bulan Oktober 2011. Adapun subyek penelitian ini adalah atlet selabora senam sebanyak 18 atlet, terdiri dari 11 atlet pratama dan 7 atlet prima; dan terdiri dari 5 atlet putra dan 13 atlet putri.

Deskripsi Analisis Data

Data profil fisik atlet selabora senam FIK Universitas Negeri Yogyakarta pada penelitian ini terdiri dari 7 test, yaitu: *flexibility, vertical jump, agility, speed, sit-up, push-up, dan balance beam.*

1. Flexibility

Hasil analisis statistik deskriptif pada data flexibility atlet selabora senam FIK UNY secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Flexibility

Statistik Deskriptif	Atlet			
	Pratama	Prima		
	Putra (n=4)	Putri (n=7)	Putra (n=1)	Putri (n=6)

Minimum	31,0	29,0	37,0	37,5
Maximum	47,0	47,5	37,0	47,0
Mean	37,000	37,429	37,00	42,250
Median	35,000	37,000	37,00	42,000
SD	6,976	5,848	-	3,791
Kategori	Sempurn a	Sempurn a	Sempurn a	Sempurn a

2. Vertical Jump

Hasil analisis statistik deskriptif pada data vertical-jump atlet selabora senam FIK UNY secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Vertical Jump

Statistik Deskriptif	Atlet			
	Pratama	Prima		
	Putra (n=4)	Putri (n=7)	Putra (n=1)	Putri (n=6)
Minimum	38	35	47	38
Maximum	53	51	47	58
Mean	45,75	42,29	47,00	45,33
Median	46,00	42,00	47,00	41,00
SD	6,185	4,889	-	8,116
Kategori	Cukup	Sempurn a	Cukup	Sempurn a

3. Agility

Hasil analisis statistik deskriptif pada data agility atlet atlet selabora senam FIK UNY secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Agility

Statistik Deskriptif	Atlet			
	Pratama	Prima		
	Putra (n=4)	Putri (n=7)	Putra (n=1)	Putri (n=6)
Minimum	40	33	53	42
Maximum	49	45	53	56
Mean	44,00	38,86	53,00	48,83
Median	43,50	40,00	53,00	49,50
SD	4,243	4,880	-	5,707
Kategori	Sempurna	Baik Sekali	Sempurna	Sempurna

4. Speed 30'

Hasil analisis statistik deskriptif pada data speed 30' atlet selabora senam FIK UNY secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Speed 30'

Statistik Deskriptif	Atlet			
----------------------	-------	--	--	--

	Pratama	Prima		
	Putra (n=4)	Putri (n=7)	Putra (n=1)	Putri (n=6)
Minimum	5,18	5,56	5,44	5,01
Maximum	6,17	6,76	5,44	5,83
Mean	5,748	6,237	5,440	5,452
Median	5,820	6,210	5,440	5,505
SD	0,488	0,506	-	0,284
Kategori	Kurang Sekali	Kurang Sekali	Kurang	Kurang

5. Sit Up 30'

Hasil analisis statistik deskriptif pada data sit up 30' atlet selabora senam FIK UNY secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Statistik Deskriptif Sit Up 30'

Statistik Deskriptif	Atlet			
	Pratama	Prima		
	Putra (n=4)	Putri (n=7)	Putra (n=1)	Putri (n=6)
Minimum	15	16	48	31
Maximum	39	34	48	49
Mean	25,00	25,86	48,00	40,17
Median	23,00	26,00	48,00	40,00
SD	10,066	7,335	-	5,947
Kategori	Kurang	Baik	Baik	Baik

6. Push Up 30'

Hasil analisis statistik deskriptif pada data push up 30' atlet selabora senam FIK UNY secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Statistik Deskriptif Push Up 30'

Statistik Deskriptif	Atlet			
	Pratama	Prima		
	Putra (n=4)	Putri (n=7)	Putra (n=1)	Putri (n=6)
Minimum	12	12	21	16
Maximum	32	32	21	39
Mean	20,25	20,91	21,00	25,33
Median	18,50	20,00	21,00	25,00
SD	8,421	6,760	-	7,685
Kategori	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik

7. Balance Beam

Hasil analisis statistik deskriptif pada data balance beam atlet selabora senam FIK UNY secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Statistik Deskriptif Balance Beam

Statistik Deskriptif	Atlet			
	Pratama	Prima		
	Putra	Putri	Putra	Putri

	(n=4)	(n=7)	(n=1)	(n=6)
Minimum	20	4	25	12
Maximum	75	74	25	134
Mean	36,75	28,14	25,00	68,33
Median	26,00	22,00	25,00	56,50
SD	25,775	22,371	-	50,536
Kategori	Cukup	Baik Sekali	Kurang	Kurang

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Flexibility pada semua atlet selabora senam FIK UNY, baik pratama maupun prima, baik putra maupun putri semua berada pada kategori sempurna.
2. Vertical jump pada atlet selabora senam FIK UNY, atlet putra baik pratama maupun prima berada pada kategori cukup; sedangkan pada atlet putri baik pratama maupun prima berada pada kategori sempurna.
3. Agility pada semua atlet selabora senam FIK UNY berada pada kategori sempurna, kecuali pada atlet pratama putri berada pada kategori baik sekali.
4. Speed pada atlet selabora senam FIK UNY pratama putra maupun putri berada pada kategori kurang sekali.
5. Sit up pada atlet selabora senam FIK UNY pratama putra berada pada kategori kurang, sedangkan pada atlet pratama putri berada pada kategori baik.

6. Push up atlet selabora senam FIK UNY, atlet pratama putra berada pada kategori kurang sekali, sedangkan pada atlet pratama putri berada pada kategori kurang
7. Balance beam pada atlet selabora senam FIK UNY, pratama putra berada pada kategori cukup; pratama putri baik sekali; prima putra kurang; dan prima putri berada pada kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendra, 2001, *Departemen Pendidikan Nasional*.

Buku III Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/Pelatih Klub Olahraga Usia Dini SD, 1999, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Dasar.

Depdiknas (2004). *Instrumen Pemanduan Bakat Senam*. Jakarta. Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa.

Imam Hidayat. (1996). *Senam, Diktat*. Bandung, FPOK IKIP Bandung

Fox, E.L, and Kirby, T.E (1987). *Basis of Fitness*. New York: Mc Milan Publishing Company

M.J. Kirschner. *Yoga Untuk Kesehatan dan Kekuatan*: Bandung, Pionir Jaya.

Suharsimi Arikunto, 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta PT. Rineka Cipta

Sukardi, 2002, *Statistika*, CV. Surakarta Massa Baru.