

# **PENYUSUNAN NORMA TES KONDISI FISIK ATLET PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**Oleh: Prof. Dr. Suharjana, M.Kes., Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S., Dr. Drs. Panggung Sutapa, M.S.,  
Muhammad Sigit Antoni, M.Or**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menyusun norma tes kondisi fisik atlet DIY. Alasan perlunya dibuat susunan tes kondisi fisik yang disertai norma adalah perbedaan penguasaan kemampuan fisik serta fungsional tubuh atlet. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah 137 atlet DIY dengan sampel penelitian ditentukan secara *purposive sampling* dengan pertimbangan atlet menjadi peserta Puslatda DIY. Penelitian dilakukan mulai tanggal 22 April sampai dengan 22 Oktober 2021 di wilayah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa distribusi kekuatan dan koordinasi atlet adalah 11 atlet (15,07%) dalam kategori sangat baik, 23 atlet (31,51%) dalam kategori baik, 45 atlet (61,65%) atlet dalam kategori cukup, 35 atlet (47,95%) dalam kategori kurang, dan 6 atlet (8,22%) dalam kategori sangat kurang, distribusi kelincahan atlet adalah 5 atlet (3,65%) dalam kategori sangat baik, 35 atlet (25,55%) dalam kategori baik, 45 atlet (32,85%) atlet dalam kategori cukup, 15 atlet (10,95%) dalam kategori kurang, dan 8 atlet (5,84%) dalam kategori sangat kurang, distribusi kecepatan atlet adalah 1 atlet (0,73%) dalam kategori sangat baik, 36 atlet (26,28%) dalam kategori baik, 54 atlet (39,42%) atlet dalam kategori cukup, 20 atlet (14,6%) dalam kategori kurang, dan 6 atlet (4,38%) dalam kategori sangat kurang, dan distribusi daya tahan aerobik atlet adalah 2 atlet (1,46%) dalam kategori sangat baik, 37 atlet (27%) dalam kategori baik, 53 atlet (38,67%) atlet dalam kategori cukup, 22 atlet (16,06%) dalam kategori kurang, dan 2 atlet (1,46%) dalam kategori sangat kurang.

Kata Kunci: *norma, kondisi fisik, atlet DIY*