

PERFORMA KONDISI FISIK ATLET PUSLATDA PRA PON DIY 2019

Oleh: Devi Tirtawirya, Tomoliyus, Rumpis Agus Sudarko

ABSTRAK

PERFORMA KONDISI FISIK ATLET PUSLATDA PRA PON DIY 2019

Devi Tirtawirya

Tomoliyus

Rumpis Agus Sudarko

Abstrak

Mengetahui dan selalu mengontrol kondisi fisik atlet sangat diperlukan dalam proses pemusatan latihan olahraga prestasi, karena dengan mengetahui pelatih akan mampu membuat program latihan dan mengetahui kekurangan atau kelebihan atlet dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu tes fisik secara berkala perlu dilakukan induk organisasi maupun pelatih agar kondisi fisik seperti yang diharapkan saat pertandingan.

Penelitian ini merupakan penelitian observasi menggunakan tes. Data diperoleh dengan melakukan tes daya tahan aerobik dengan menggunakan Multy Stage yang dilakukan di lingkungan KONI DIY terhadap semua atlet puslatda PRA PON 2019 baik level 1 maupun level II. Hasil tes merupakan data yang akan dianalisis untuk memberikan gambaran keadaan sebenarnya atlet. Hasil yang diperoleh, semua cabang olahraga VO₂max di bawah target nasional maupun internasional yang ditetapkan. Dari data yang diperoleh rata-rata terjadi deviasi 6-36 cc/kg bb/menit, dan itu bervariasi berbeda-beda dari tiap cabang olahraga yang mengikuti tes awal. Kesimpulannya bahwa Performa atlet puslatda DIY secara fisik dalam hal ini daya tahan kurang baik dan atlet dinyatakan belum mampu untuk melakukan pertandingan yang sesungguhnya.

Kata Kunci. Performa, VO₂ Max, Atlet DIY

Kata Kunci: *Performa, VO₂ Max, Atlet DIY*