

PERFORMA KONDISI FISIK ATLET PUSLATDA PON XX DIY 2020 PAPUA

Oleh: Rumpis Agus Sudarko

ABSTRAK

Membandingkan data performa fisik pra PON tahun 2019 dan awal Puslatda PON

tahun 2020 merupakan hal yang harus dilakukan dan ini merupakan sesuatu yang sangat penting, artinya dengan mengetahui data tersebut maka perencanaan latihan fisik akan semakin jelas. Oleh karena itu tes fisik secara berkala perlu dilakukan induk organisasi maupun pelatih agar kondisi fisik seperti yang duharapkan saat pertandingan.

Penelitian ini merupakan penelitian observasi menggunakan tes. Data diperoleh dengan melakukan tes fisik yang dilakukan di lingkungan KONI DIY terhadap semua atlet puslatda PON 2020 yang lolos kriteria PB dan KONI DIY baik level 1 maupun level II. Hasil tes merupakan data yang akan dianalisis untuk memberikan gambaran keadaan sebenarnya atlet. Setelah itu akan dipersentase untuk mengetahui sebaran kondisi fisik, sehingga bisa ditentukan mana yang rendah, sedang atau tinggi.

Hasil dari analisis tersebut akan dipergunakan untuk menentukan program latihan berikutnya, sehingga harapannya secara fisik atlet DIY tidak mengalami kendala pada saat menjalani pertandingan saat PON 2020 di masing- masing cabang olahraga.

Kata Kunci: *Performa, Kondisi Fisik, Atlet PON DIY*