

# Status Kondisi Fisik Atlet Puslatda PON XIX KONI DIY Terhadap Standar Fisik Masing-Masing Kelompok Cabang Olahraga

Oleh: Drs. Agung Nugroho, A.M., M.Si.

ABSTRAK

## ABSTRAK

Status Kondisi Fisik Atlet Puslatda PON XIX KONI DIY  
Terhadap Standar Fisik Masing-Masing Kelompok Cabang Olahraga

Oleh:  
Agung Nugroho A.M.  
Suhadi

## FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kondisi fisik atlet Puslatda PON XIX KONI DIY tahun 2016 terhadap standar fisik masing-masing kelompok cabang olahraga. Dan sebagai pertimbangan dalam menentukan kelayakan atlet dalam mengikuti PON XIX di Jawa Barat (sesuai standar limit yang ditentukan masing-masing cabang).

Jenis penelitian ini adalah deskripsi dengan teknik tes, menggunakan jasa komputer untuk mencari rerata masing-masing item tes. Populasi adalah seluruh atlet Puslatda PON XIX KONI DIY tahun 2016. Teknik sampling adalah *purposive sampling* yang memenuhi syarat : (1) atlet tidak sedang mengikuti pemusatan latihan nasional (pelatnas), (2) atlet tidak sedang mengikuti kejuaraan/ try out, (3) atlet tidak cedera. Dengan jumlah sample 42 cabang dan 289 atlet Puslatda.

Hasil penelitian sebagai berikut: (1) Kelompok Cabang Beladiri: (a) kecepatan reaksi sangat baik sesuai standar, (b) power cukup di bawah standar, (c) kekuatan sangat baik sesuai standar, (d) VO2 maks. kurang di bawah standar, (e) kelentukan sangat baik sesuai standar, kelincahan baik di bawah standar; (2) Kelompok Cabang Permainan: (a) kecepatan reaksi sangat baik sesuai standar, (b) power cukup di bawah standar, (c) kekuatan sangat baik sesuai standar, (d) VO2 maks. kurang di bawah standar, (e) kelentukan sangat baik sesuai standar, kelincahan baik di bawah standar; (3) Kelompok Cabang Perlombaan: (a) power kurang di bawah standar, (b) kekuatan baik sesuai standar, (d) VO2 maks. Sangat kurang di bawah standar, (e) kelentukan baik sesuai standar; (4) Kelompok Cabang Soft Skill: (a) kekuatan baik sesuai standar, (c) kelentukan baik sesuai standar.

Kata kunci: Status Kondisi Fisik, Atlet, Puslatda PON XIX

Kata Kunci: *Status Kondisi Fisik, Atlet, Puslatda PON XIX*