

Daya Tahan Otot Atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Tahun 2020

Yudhi Purnama ¹⁾, Maulana Ainun Ni'am ²⁾

^{1) dan 2)} Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Wahid Hasyim
E-mail : ¹⁾ yudhipurnama@unwas.ac.id, ²⁾ niammau210@gmail.com²

ABSTRAK

Kondisi fisik salah satu faktor pendukung terpenting dalam pencapaian prestasi olahraga yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet UKM Olahraga UNWAHAS Tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet UKM Olahraga UNWAHAS Tahun 2020 berjumlah 53 atlet. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu, kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali. Hasil tes *shit-up* menunjukkan 2 atlet berkategori kurang sekali (3,8%), 6 atlet kurang (11,3%), 23 atlet sedang (43,4%), 18 atlet baik (34%), dan 14 atlet baik sekali (26%). Hasil tes *push-up* menunjukkan 1 atlet kurang sekali (1,9%), 12 atlet kurang (22,6%), 37 atlet sedang (69,8%), 3 atlet baik (5,7%). Hasil tes *pull-up* menunjukkan 1 atlet berkategori kurang sekali (2,4%), 12 atlet kurang (28,6%), 18 atlet sedang (42,9%), 11 atlet baik (26,2%). Hasil Tes *Flaxed-arm hang* menunjukkan 1 atlet kurang sekali (9,1%), 7 atlet sedang (63,6%), 2 atlet baik (18,2%), 1 atlet baik sekali (9%). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang tahun 2020 dalam kategori sedang. Bagi atlet yang masih mempunyai kondisi fisik kurang sekali dan kurang agar bisa meningkatkannya.

Kata kunci : survei; daya tahan otot; atlet

ABSTRACT

Physical condition is one of the most important supporting factors in achieving maximum sports achievement. This study aims to determine the profile of the physical condition of athletes of the UNWAHAS Sports student activity units in 2020. This research is a descriptive study using a survey method with data collection techniques using tests. The subjects in this study were 53 athletes of the UNWAHAS Sports student activity units in 2020. The data analysis technique uses descriptive analysis technique which is stated in the form of a percentage divided into 5 categories, namely, very poor, insufficient, moderate, good, and excellent. The results of the *shit-up* test showed that 2 athletes were very poor (3.8%), 6 athletes were poor (11.3%), 23 athletes were moderate (43.4%), 18 athletes were good (34%), and 14 athletes were good. once (26%). The results of the *push-up* test showed that 1 athlete was very poor (1.9%), 12 athletes were less (22.6%), 37 athletes were moderate (69.8%), 3 athletes were good (5.7%). The results of the *pull-up* test showed 1 athlete was very poor (2.4%), 12 athletes were less (28.6%), 18 were moderate athletes (42.9%), 11 athletes were good (26.2%). The results of the *Flaxed-arm hang* test showed that 1 athlete was very poor (9.1%), 7 athletes were moderate (63.6%), 2 athletes were good (18.2%), 1 athlete was very good (9%). From the results of the study it can be concluded that the physical condition of the athletes of the Sports UKM at Wahid Hasyim University Semarang in 2020 is in the moderate category. For athletes who still have less and less physical condition, they can improve it.

Keywords : survey; muscle endurance; athlete

PENDAHULUAN

Setiap atlet akan berusaha keras melakukan latihan suatu cabang olahraga demi mendapatkan sebuah prestasi yang diinginkan, salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntunan setiap cabang olahraga.

Di sisi lainnya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Menurut Santika (2015) olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan potensi jasmani seseorang. Maka dari itu hendaknya olahraga kita laksanakan dengan suka ria demi terjaganya kesehatan tubuh (Santika & Subekti, 2020). Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan sepakbola, bola voli, futsal, bulu tangkis, bola tangan dan lain sebagainya. Oleh karena itulah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu adanya pemahaman yang menyeluruh terhadap kondisi fisik. Kondisi fisik sangat berkaitan erat dengan dunia olahraga, karena tanpa fisik yang baik seorang atlet akan kesulitan untuk mengeluarkan kemampuan teknik secara maksimal. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Santika (2020) yang mengemukakan pemeliharaan kondisi fisik wajib dilakukan sesuai dengan takaran yang kita inginkan.

Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Jadi kondisi fisik merupakan hal terpenting dan tidak dapat ditinggalkan dalam aktifitas olahraga.

Universitas Wahid Hasyim Semarang memiliki wadah bagi mahasiswa dibidang olahraga yaitu unit kegiatan mahasiswa olahraga, unit kegiatan mahasiswa olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang sendiri memiliki 5 cabang olahraga, antara lain futsal, sepak bola, bola voli, bola tangan, dan bulu tangkis. Menurut pembina unit kegiatan mahasiswa olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang yaitu Muhlisin, mengatakan masalah yang sering ditemukan pada atlet adalah masalah kondisi fisik. Apalagi di musim pandemi *covid-19* seperti ini, para atlet harus bisa mempertahankan fisiknya agar tetap bugar dan siap digunakan ketika pandemi sudah berakhir.

Menurut pembina unit kegiatan mahasiswa olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang, Muhlisin mengatakan latihan fisik yang diberikan di unit kegiatan mahasiswa olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang sendiri porsinya kurang begitu banyak sedangkan para pelatih lebih banyak memberi materi teknik, padahal kondisi fisik pemain juga sangat menentukan prestasi dari cabang olahraga tersebut. Maka dari itu UKM olahraga UNWAHAS sedikit tertinggal dibanding dengan UKM olahraga dikampus lain karena kondisi fisik yang kurang diperhatikan. Menurut survei lapangan juga menunjukkan prestasi atlet UKM

olahraga semakin menurun dari tahun ke tahun, misalnya cabang sepak bola yang di tahun 2017 dan 2018 berhasil menjuarai PORSIMAPTAR, tetapi di tahun berikutnya gagal. Cabang futsal tahun 2019 mendapat juara 2 DNFC di UNDIP Semarang, dan di 2018 kejuaraan antar klub yang diadakan di Valente Futsal Stadium juga berhasil memperoleh juara 1, serta cabang olahraga yang lain, meskipun di tahun 2020 belum ada kejuaraan yang berhasil dimenangkan oleh atlet UKM olahraga UNWAHAS. Hasil pengamatan dilapangan juga diperoleh hasil *duel* dengan lawan yang bahkan postur lebih kecil atlet UKM olahraga juga sering kalah dengan lawan, itu menunjukkan adanya masalah.

Maka dari itu, agar prestasi unit kegiatan mahasiswa olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang semakin membaik perlu diadakannya survei tentang seberapa besar kekuatan fisik atlet tersebut. Pengukuran kondisi fisik memang sangat penting dilakukan. Hal ini sesuai dengan Santika (2017) bahwa kondisi fisik wajib kita jaga dan latih demi hasil maksimal. Pelatih harus paham bagaimana kondisi fisik atletnya untuk menjaga performa dalam bertanding. Peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Survei kondisi fisik daya tahan otot atlet UKM Universitas Wahid Hasyim untuk mengetahui seberapa besar kekuatan kondisi fisik atlet unit kegiatan mahasiswa olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Pengambilan sampel menggunakan teknik total

sampling, yaitu semua populasi dijadikan sampel. Penelitian ini dilakukan di lapangan PJKR UNWAHAS pada tanggal 6 sampai 10 Juli 2020. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet yang terdaftar di unit kegiatan mahasiswa olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang tahun 2020 yang berjumlah 53 atlet.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan profil kondisi fisik atlet UKM olahraga UNWAHAS Tahun 2020 yaitu : dengan 4 (Empat) item tes dijelaskan sebagai berikut :

Tes *Sit-Up* (Fenanlampir & Muhyi, 2015)

Tujuan dari dilaksanakannya Tes *Sit-Up* adalah untuk mengukur daya tahan otot perut. Adapun tahapan pelaksanaannya sebagai berikut : 1) testi tidur terlentang, tekuk lutut dan buatlah sudut sekecil mungkin, 2) letakkan tangan dibelakang kepala dengan jari-jari saling mengikat, 3) kaki diletakkan dilantai terpisah beberapa senti, 4) punggung dan lengan harus menempel dilantai, 5) lakukan gerakan bangun, sentuhkan dada pada lutut kemudian kembali ke posisi semula, 6) sebelum bangun punggung dan lengan harus menyentuh lantai, 7) lakukan gerakan sebanyak-banyaknya gerakan ini tanpa diselingi istirahat. Hal ini juga sesuai dengan parameter test *Sit-Up* yang dilakukan oleh Adiatmika & Santika (2016).

Penilaian yang dilakukan pada tes *Sit-Up* yaitu menghitung jumlah gerakan yang benar yang dapat dilakukan selama 1 menit. Kesalahan yang tidak termasuk dalam hitungan diantaranya : 1) jari-jari lepas dari belakang kepala, 2) pada saat bangun siku menekan lantai, dan 3) dada tidak menyentuh lutut.

Tabel 1
Norma Tes *Sit-Up*

Norma	Laki-laki Prestasi (x/menit)	Perempuan Prestasi (x/menit)
Baik sekali	>54	>47
Baik	50-54	40-47
Cukup	43-49	35-39
Kurang	36-42	30-34
Kurang sekali	31-35	24-29

Tes *push-up* (Fenanlampir & Muhyi, 2015)

Tujuan dari dilaksanakannya Tes *Push-Up* adalah untuk mengukur daya tahan otot lengan. Adapun tahapan pelaksanaannya sebagai berikut *Floor Push-Up* (laki-laki) : 1) testi mengambil posisi tengkurap kaki lurus ke belakang, tangan lurus selebar bahu, 2) turunkan badan sampai dada menyentuh lantai, kemudian dorong kembali keatas sampai ke posisi semula (1 hitungan), dan 3) lakukan sebanyak-banyaknya tanpa diselingi istirahat. Sedangkan untuk *Modified Push-Up* (hanya untuk perempuan) pelaksanaannya sebagai berikut : 1) testi mengambil posisi tengkurap lutut ditekuk menyentuh lantai, tangan lurus terbuka selebar bahu, berat badan disangga oleh lengan, 2) turunkan badan sampai dada menyentuh lantai, kemudian dorong ke

atas sampai ke posisi semula (1 hitungan), dan 3) lakukan sebanyak mungkin tanpa diselingi istirahat.

Penilaian yang dilakukan pada tes *Push-Up* yaitu menghitung jumlah gerakan yang benar selama 1 menit. Gerakan yang tidak dihitung karena adanya kesalahan diantaranya : 1) dada tidak menyentuh lantai, 2) pada saat mendorong ke atas tangan tidak lurus, dan 3) badan tidak lurus.

Tes *Pull-Up* (Fenanlampir & Muhyi, 2015)

Tujuan dari dilaksanakannya Tes *Pull-Up* adalah untuk mengukur daya tahan otot bahu. Adapun tahapan pelaksanaannya sebagai berikut : 1) testi mengambil posisi menggantung, tangan menggenggam menghadap ke depan, 2) tarik tubuh ke atas sampai dagu melewati palang, turunkan kembali hingga lengan lurus, 3) lakukan

Tabel 2
Norma Tes *Push-Up*

Norma	Laki-laki Prestasi	Perempuan Prestasi
Baik sekali	>70	>70
Baik	54-69	54-69
Cukup	38-53	35-53
Kurang	22-37	22-34
Kurang sekali	<21	<21

Tabel 3
Norma Tes *Pull-Up*

Norma	Laki-laki Prestasi	Perempuan Prestasi
Baik sekali	≥ 16	≥ 2
Baik	13-15	1
Cukup	10-12	0
Kurang	6-9	0
Kurang sekali	≤ 6	0

berulang-ulang sebanyak mungkin, dan 3) ketika melakukan gerakan naik dan turun lutut tidak boleh ditekuk, menendang atau melakukan gerakan lain.

Penilaian yang diberikan pada tes *Pull-Up* yaitu menghitung jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar tanpa diselingi dengan istirahat. Kesalahan yang tidak termasuk dalam hitungan pada tes *Pull-Up* diantaranya : 1) ketika naik dagu tidak melewati palang, ketika turun lengan tidak lurus dan 2) Ada gerakan menendang dan lutut ditekuk.

Tes *Flaxed-Arm Hang* (Fenanlampir & Muhyi, 2015)

Tujuan dari dilaksanakannya Tes *Flaxed-Arm Hang* adalah untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu dalam posisi menggantung dengan lengan ditekuk (untuk perempuan).

Adapun tahapan pelaksanaan dari Tes *Flaxed-Arm Hang* adalah sebagai berikut : 1) bangku dipasang dibawah palang, 2) testi berdiri diatasnya mengambil posisi menggantung siku ditekuk, dagu melewati palang. Pegangan telapak tangan menghadap ke luar dan 3) pindahkan bangku dari bawah kaki, testi mempertahankan posisi semula selama mungkin.

Penilaian yang diberikan pada Tes *Flaxed-Arm Hang* adalah mencatat waktu yang dicapai testi untuk mempertahankan sikap menggantung dengan siku ditekuk yang dicatat dalam satuan detik.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian

Tabel 4
Norma Tes *Flaxed-Arm Hang*

Norma	Laki-laki Prestasi	Perempuan Prestasi
Baik sekali	≥ 38	≥ 21
Baik	29-37	16-20
Cukup	20-28	10-15
Kurang	15-19	5-9
Kurang sekali	< 14	< 5

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Keseluruhan Tes Profil Kondisi Fisik
Daya Tahan Otot Atlet UKM Unwahas Tahun 2020

No.	Kelas Interval	Kategori	Frek.	Prosentase
1	2,0-3,9	Kurang Sekali	2	3,8%
2	4,0-5,9	Kurang	12	22,6%
3	6,0-7,9	Sedang	33	62,3%
4	8,0-9,5	Baik	6	11,3%
5	9,6-10	Baik Sekali	0	0%
Jml.			53	100%

adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013). Pada saat mengambil data, diawali dengan memberikan pemanasan kepada atlet untuk menghindari resiko terkena cedera saat melakukan tes, untuk kemudian diberikan penjelasan mengenai petunjuk dalam melakukan tes.

Setiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik. Atlet melakukan tes secara berurutan, setelah selesai giliran yang pertama maka dimulai lagi tes yang kedua kalinya untuk melakukan tes mulai dari awal.

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang survei kondisi fisik daya tahan otot atlet

UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang Tahun 2020, perlu dideskripsikan secara keseluruhan maupun masing-masing berdasarkan jenis tes. Data survei kondisi fisik daya tahan otot atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang tahun 2020 diperoleh dari tes *Sit-Up*, *Push-Up*, *Pull-Up*, dan *Flaxed-Arm Hang*. Dimana tes *Pull-Up* dilakukan hanya oleh atlet laki-laki dan tes *Flaxed-Arm Hang* dilakukan hanya oleh atlet perempuan. Penelitian ini dilakukan pada hari senin sampai Jum'at, 6 sampai 10 Juli 2020 dengan jumlah responden 53 atlet. Sebenarnya total atlet yang terdaftar di UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang tahun 2020 ada lebih dari 100 atlet, karena situasi pandemi *Covid-19* jadi banyak atlet yang berada dirumah masing-masing. Oleh karena itu, hanya ada 53 atlet yang berada di dekat kampus yang bisa dijadikan sampel penelitian ini.

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram, maka berikut gambar diagram batang keseluruhan komponen tes kondisi fisik daya tahan otot atlet UKM Olahraga UNWAHAS tahun 2020 adalah sebagai berikut :



Gambar 1

Diagram Hasil Tes Kondisi Fisik Daya Tahan Otot Atlet UNWAHAS Tahun 2020

Dari deskripsi hasil penelitian tentang survei kondisi fisik daya tahan otot atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang tahun 2020 yang telah dilaksanakan selama 5 hari ini menghasilkan data kondisi fisik sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup atau sedang dengan 33 atlet atau 62,3%. Kondisi fisik daya tahan otot atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang tahun 2020 yang berkategori Baik Sekali 0 orang atau 0%, Baik 6 orang atau 11,3%, sedang 33 orang atau 62,3%, Kurang 12 orang atau 22,6%, Kurang Sekali 2 orang atau 3,8%. Penelitian yang seharusnya bisa terlaksana dalam satu hari ini harus terlaksana dalam lima hari yaitu hari senin sampai jumat tanggal 6 sampai 10 juli 2020 karena mengingat status saat ini adalah musim pandemi virus covid-19 atau virusa corona, hal itu mengakibatkan dalam 1 hari hanya bisa melakukan survei terhadap 10 atlet saja mengingat anjuran pemerintah dan pihak universitas yang tidak memperbolehkan berkerumun dalam jumlah yang banyak.

Menurut Septiana (2015) Profil kondisi fisik merupakan suatu gambaran tentang seseorang atau kelompok yang berupa keterangan suatu keadaan mengenai data kondisi fisik seseorang. Pada penelitian ini yang diukur adalah kondisi fisik daya tahan otot dari atlet UKM Olahraga UNWAHAS guna mengetahui profil kondisi fisik dari tiap atlet.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang tahun 2020 ini dalam kategori sedang. Keadaan ini menjadi bukti nyata seberapa besar kemampuan fisik atlet-atlet tersebut dalam latihan, hal ini tentunya menjadi alarm bagi pelatih untuk bisa meningkatkan kondisi fisik terutama kondisi daya tahan otot para atletnya. Hal itu jika tidak segera disikapi dan ditanggapi dengan serius oleh tim pelatih ataupun oleh atlet itu sendiri akan menjadi berat untuk bersaing dengan kampus-kampus lain yang tentunya mereka sangat giat dalam latihan. Masa pandemi seperti ini menjadikan dilema terhadap bagaimana

cara latihan para atlet untuk tetap bisa menjaga kondisi fisiknya tetap prima karena sudah beberapa bulan tidak ada latihan bersama dengan rekan satu tim, hal itu bisa menurunkan tingkat kondisi fisik dan kekompakan didalam tim itu sendiri. Oleh karena itu, kondisi fisik harus tetap prima agar ketika sudah pulih pandemi ini tidak berat untuk mengejar ketertinggalan dalam tim.

Dengan begitu besarnya peran kondisi fisik bagi seorang atlet menuntut pemain dari masing-masing cabang yang dibawah naungan UKM Olahraga untuk dapat memiliki kondisi fisik yang maksimal. Selain itu, tuntutan bahwa setiap cabang olahraga harus bisa menghasilkan prestasi dengan kondisi persaingan sangat ketat di wilayah Kota Semarang atau bahkan tingkat Jawa Tengah.

Kondisi fisik atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang yang notabene dihuni oleh mahasiswa jurusan olahraga ini menjadi gambaran apakah mahasiswa olahraga juga memiliki kondisi fisik yang baik atau tidak. Secara khusus tuntutan pemain untuk dapat memiliki kondisi fisik yaitu untuk dapat mendukung kinerja pemain dalam tim agar mampu bermain dengan maksimal. Permainan yang diharapkan sebuah penerapan hasil latihan harus mampu didukung oleh kondisi latihan yang baik. Pemain atau atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang akan mampu bermain dengan baik apabila memiliki mental, skill dan dukungan kondisi fisik yang prima maka pemain akan mampu menerapkan hasil latihan secara maksimal. Daya tahan otot sendiri sangat dibutuhkan di seluruh cabang yang ada dibawah UKM Olahraga yaitu, futsal, sepakbola, bulu tangkis, bola voli dan bola tangan sangat

berpengaruh sekali dalam permainan untuk menunjang prestasi.

Bermain olahraga prestasi tidak cukup hanya dengan memiliki *skill* yang baik saja tetapi membutuhkan dukungan secara menyeluruh agar dapat bermain dengan baik. Menurut Tirtayasa (2020) Olahraga dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot tubuh. Apabila suatu aktivitas yang diberikan tidak sesuai maka akan berdampak pada hasil (Piyana, 2020). Kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Raihan prestasi yang tinggi seorang atlet dan tim akan tergantung terhadap kemampuan dan kondisi fisik yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik akan menjadi faktor yang berpengaruh besar terhadap prestasi atlet. Program latihan yang teratur dan terkontrol dengan baik akan mampu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisik pemain untuk dapat menampilkan kemampuan bermainnya dengan maksimal.

Bagi atlet yang memiliki kekurangan kemampuan kekuatan otot agar senantiasa melakukan latihan dengan konsisten guna menunjang prestasi yang harus dikejar dan sudah ditargetkan. Bagi pelatih ini merupakan pekerjaan rumah yang berat karena dimasa pandemi seperti ini akan sulit bagi pelatih untuk mengontrol latihan fisik anak asuhnya.

Masih terdapatnya atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali dan kurang hal ini disebabkan karena berbagai faktor seperti halnya rutinitas latihan atau frekuensi dalam latihan. Seperti yang diungkapkan Santika (2020) dengan adanya pandemi covid-

19, kita cenderung pasif dan terlalu banyak beraktifitas dengan gadget ditambah asupan makanan yang banyak. Hal ini justru menjadi perhatian yang patut untuk diperhatikan oleh pelatih. Banyaknya latihan sangat mempengaruhi untuk pembentukan kondisi fisik yang baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat peneliti simpulkan bahwa penelitian tentang survei kondisi fisik daya tahan otot atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang tahun 2020 yang telah dilaksanakan selama 5 hari ini menghasilkan data kondisi fisik Sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori Sedang dengan 33 atlet atau 62,3%. Kondisi fisik daya tahan otot atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang tahun 2020 yang berkategori Baik Sekali 0 orang atau 0%, Baik 6 orang atau 11,3%, Sedang 33 orang atau 62,3%, Kurang 12 orang atau 22,6%, Kurang Sekali 2 orang atau 3,8%.

Saran bagi pelatih adalah tetap melaksanakan program latihan meskipun dalam kondisi pandemi covid 19 agar kondisi fisik atlet terutama daya tahan otot tetap terjaga melalui berbagai metode latihan. Begitupula dengan atlet, harus tetap berlatih dan menjaga kondisi fisik supaya prestasi tidak menurun, dengan tetap menjaga protokol kesehatan dan taat kepada pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. P. N. A. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press

Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : SV. Andi Offset

Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 7–11. Retrieved from <https://jurnal.stkipggrtrenggalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/58>

Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42-47. Retrieved from <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>

Santika, I. G. P. N. A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 85-92. Retrieved from <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/221>

Santika, I. G. P. N. A., Adiatmika, I. P. G., & Subekti, M. (2020). Training Of Run Star For Agility Volleyball Athlete Junior High School 2 Denpasar. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 128-141. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1137>

- Santika, I. G. P. N. A., Pranata, I. K. Y., & Festiawan, R. (2020). The Effectiveness of Jogging Sprint Combination Training on Students Fat Levels. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 7(2), 43-48.
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/27020>
- Santika, I. G. P. N. A., & Subekti, M. (2020). Korelasi Kecepatan Lari dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Siswa. *Jurnal Adiraga*, 6(2), 01-09.
<https://doi.org/10.36456/adiraga.vol6.no2.a2723>
- Septiana, K. G. (2015). *Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah Baseball Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Tirtayasa, P. K. R., Santika, I. G. P. N. A., Subekti, M., Adiatmika, I. P. G., & Festiawan, F. (2020). Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *ACTIVE : Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 173-177.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/41145>