

## ABSTRAK

### Standarisasi Status Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Perorangan KONI Daerah Istimewa Yogyakarta

Oleh:  
Agung Nugroho A.M., dkk.

Penelitian ini bertujuan untuk membuat Standarisasi Status Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Perorangan KONI Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif presentase dengan teknik tes dan pengukuran dalam pengumpulan data. Populasi dalam penelitian adalah atlet Puslatda Pra PON DIY tahun 2010-2011 tahap I dan II berjumlah 142 orang. Adapun teknik sampling dengan *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan kriteria atau pertimbangan tertentu. Kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) atlet yang masuk dalam puslatda KONI DIY atlet cabang perorangan, (2) mengikuti tes fisik dan kesehatan baik tahap 1 maupun tahap 2, (3) atlet dalam kondisi tidak cedera. Instrumen penelitian menggunakan tes dan pengukuran Tes Fisik Program Prima KONI Pusat. Analisis data pada penelitian adalah statistik deskriptif dengan mencari skor skala, frekuensi kumulatif dan penyusunan skor baku dengan menggunakan rerata dan simpang baku.

Hasil penelitian ini adalah tersusun skor baku atlet Puslatda Pra PON KONI DIY sebagai berikut: (1) skor baku volume paru atlet putra dan putri; (2) skor baku kecepatan reaksi visual atlet putra dan putri; (3) skor baku kecepatan reaksi audio atlet putra dan putri; (4) skor baku kelincahan atlet putra dan putri; (5) skor baku kelentukan atlet putra dan putri; (6) skor baku keseimbangan atlet putra dan putri; (7) skor baku *power* kaki atlet putra dan putri; (8) skor baku kekuatan otot punggung atlet putra dan putri; (9) skor baku kekuatan otot tungkai atlet putra dan putri; (10) skor baku Sit Up atlet putra dan putri (11) skor baku Push Up atlet putra dan putri; skor baku kekuatan otot punggung atlet putra dan putri; (12) skor baku VO 2 maks-atlet putra dan putri; (13) skor baku kekuatan meremas tangan kiri atlet putra dan putri; (14) skor baku kekuatan meremas tangan kanan atlet putra dan putri; (15) skor baku menarik (*expanding strength*) atlet putra dan putri; dan (16) skor baku mendorong (*expanding strength*) atlet putra dan putri.

Kata kunci: Status, Kondisi Fisik, Atlet

FIK 003/KKL/L/2011