

HUBUNGAN KONDISI FISIK, TINGKAT KESEHATAN, PSIKOLOGIS DENGAN PRESTASI ATLET CABANG OLAHRAGA BELADIRI JAWA BARAT DI PON XIX 2016

Ucup Yusup; Bambang Erawan; Entang Hermanu
(PKO FPOK UPI)

=====
Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan kondisi fisik, psikologi, dan tingkat kesehatan, dengan prestasi atlet cabang olahraga beladiri jawa barat di pon xix 2016. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eks-pos fakto*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet beladiri jawa barat yang mengikuti PON XIX 2016. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan total sampling. Seluruh atlet beladiri merupakan atlet yang sudah mengikuti PON XIX 2016. Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik anova. Sedangkan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) Instrumen untuk kondisi fisik (Vo2 max) adalah bleep test, (2) Instrumen untuk mengetahui psikologi (motivasi) dengan angket *Maslow*, (3) Instrumen untuk mengetahui tingkat kesehatan *test* kesehatan umum, dan (4) intrumen prestasi adalah dengan kuesioner. Hasil penelitian yang diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan prestasi atlet bela diri di PON XIX dengan skor 0,494, kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara psikologi dengan prestasi atlet bela diri di PON XIX dengan skor 0,736, dan adanya hubungan yang signifikan antara kesehatan dengan prestasi atlet bela diri di PON XIX dengan skor 0,143. Sedangkan untuk keseluruhan terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik, psikologi, dan kesehatan terhadap prestasi atlet bela diri di PON XIX. Kesimpulan adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik, psikologi, dan kesehatan terhadap prestasi atlet bela diri di PON XIX.

Kata kunci: *Aktifitas Fisik, Lanjut Usia, dan Demensia.*

PENDAHULUAN

Multieven PON XIX Jawa Barat merupakan sebuah perhelatan besar yang dilaksanakan empat tahunan di tingkat Nasional. Pemerintah Provinsi Jawa Barat mendapat amanat sebagai penyelenggara pelaksanaan PON XIX ini harus dilaksanakan secara sukses dan terbaik sepanjang PON. Ada catur sukses yang harus diraih oleh Jawa Barat, yaitu sukses penyelenggaraan, sukses prestasi olahraga, sukses tata kelola administrasi, dan sukses ekonomi masyarakat.

Dalam mencapai sukses prestasi olahraga tentunya Jawa Barat harus menyiapkan dan memilih atlet-atlet terbaiknya untuk di tampilkan dalam PON tersebut dan mencapai perncapaian Jabar Kahiji atau menjadi Juara Umum pada PON XIX 2016 di Jawa Barat. Oleh karena itu, atlet-atlet jagoan Jawa Barat harus bener siap baik secara fisik, mental, teknik dan taktik dan strategisnya, sehingga mudah mencapai tujuan yang hendak di capai.

Memang banyak faktor yang sangat menentukan atlet mencapai prestasi olahraganya atau performance tertingginya, seperti dijelaskan oleh Harsono (2015) bahwa atlet yang akan menghasilkan prestasi yang impresif hanyalah mereka yang; a) Memiliki potensi fisik yang prima, b) Menguasai teknik dan taktik permainan yang sempurna, c) Memiliki karakteristik psikologis dan moral yang terpuji dan yang merupakan ciri khas cabang olahraga yang ditekuni, d) Secara fisik dan mental cocok untuk cabang olahraganya, e) Mempunyai disiplin, dedikasi, ketekunan berlatih, f) Telah berpengalaman berlatih dan bertanding bertahun-tahun.

Menurut Harsono mengungkapkan di dalam bukunya berjudul "periodisasi Program Pelatihan" (2015, hlm. 20) "kalau atlet tidak berada pada puncak kondisi fisik, fisiologis dan psikologis yang dibutuhkan, dan kalau keterampilan teknisnya tidak memenuhi ketentuan dan hukum-hukum biomekanik, maka metode dan strategi latihan apa pun yang diterapkan oleh pelatih tidak akan bisa meningkatkan prestasi atlet secara maksimal".

Jadi diantara faktor penentu seorang atlet dapat berprestasi, maka atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima, teknik dan taktik yang tepat, mental dan factor psikologis yang matang, dan tingkat kesehatan yang optimal. Berdasarkan klasifikasi cabang olahraga, maka dapat dikatagorikan lima klasifikasi, yaitu: cabang olahraga terukur, beladiri, permainan, penilaian, dan olahraga beregu.

Olahraga beladiri yang manjadi andalan Kontingen Jawa Barat di PON XIX 2016 yang diharapkan berkontribusi signifikan dalam perolehan medali emas untuk pencapaian Jabar Kahiji untuk mewujudkan Juara Umum Jawa Barat di PON XIX 2016.

Di PON XIX ada 10 cabang olahraga beladiri yang dipertandingkan baik secara perorangan maupun secara beregu atau tim. Kesepuluh cabang beladiri tersebut adalah anggar, gulat, judo, karate, kempo, pencak silat, taekwondo, tarung derajat, tinju, dan wushu. Ternyata dari kesepuluh cabang olahraga beladiri tersebut atlet-atlet Jawa Barat memberikan sumbangan medali emasnya 65 keping emas dari 191 nomor yang dipertandingkan berarti memperoleh 29 persen. Oleh karena itu, cabang olahraga beladiri Jawa Barat di PON XIX 2016 sangat dianggap prestasinya spektakuler sepanjang PON dilaksanakan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan menggunakan system pendekatan korelasional dan regresi. Variabel independenya adalah prestasi olahraga para atlet kontingen Jawa Barat yang mewakili Jawa Barat di PON XIX 2016 di Jawa Barat yang berlangsung mulai tanggal 21 sampai dengan 29 September 2016 di Jawa Barat. Populasi dan sampel penelitian adalah atlet-atlet cabang olahraga beladiri Kontingen Jawa Barat di PON XIX Jawa Barat, yang berjumlah totalitas 100 orang atlet, yang tersebar pada 10 cabang olahraga beladiri, yaitu anggar, gulat, judo, karate, kempo, pencak silat, taekwondo, tarung derajat, tinju, wushu.

Variabel independen penelitian adalah prestasi olahraga atlet beladiri yang mewakili kontingen Jawa Barat di PON XIX 2016 di Jawa Barat yaitu dilihat dari prestasi peraih medali baik emas, perak, dan perunggu. Variabel dependen adalah kondisi fisik, tingkat kesehatan, dan hasil tes psikologis atlet cabang olahraga beladiri sebanyak 10 cabang olahraga, yaitu anggar, gulat, judo, karate, kempo, pencak silat, taekwondo, tarung derajat, tinju, wushu.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa instrumen penelitian untuk mendapatkan hasil yang diharapkan. Adapun instrumen penelitiannya adalah sebagai berikut; 1) Tes kondisi fisik atlet dilihat dari Vo2 max yaitu dengan menggunakan bleep test, 2) Tes psikologis menggunakan test motivasi dari

maslow, 3) Tes tingkat kesehatan atlet yang dilaksanakan oleh KONI Provinsi Jawa Barat kerjasama dengan UNPAD Bandung dengan melihat kesehatan secara umum, 4) Hasil capaian prestasi olahraga adalah hasil yang dicapai oleh masing-masing atlet cabang olahraga beladiri di PON XIX 2016 di Jawa Barat, yang dikeluarkan oleh PB PON XIX Jawa Barat. Hasil prestasinya dilihat dari perolehan medali baik emas, perak, dan perunggu. Dengan pemberian point untuk emas 3, perak 2, dan perunggu.

HASIL

1. Deskripsi Data

Untuk dapat memperoleh kesimpulan dalam pelaksanaan penelitian, maka data yang telah diperoleh selanjutnya di olah dan dianalisis dengan menggunakan statistik. Data berupa angka-angka yang diperoleh dari tes kemampuan fisik, psikologi, kondisi kesehatan, dan prestasi atlet di PON XIX.

Setelah dilakukan pemeriksaan dan penyekoran terhadap hasil tes fisik, angket psikologi, hasil tes kesehatan, dan data prestasi yang diteskan pada sampel, data selanjutnya dianalisis dengan program *software* komputer dengan menggunakan bantuan model system SPSS versi 22 dengan aplikasi korelasi dan uji signifikansi korelasi dan regresi.

Hasil deskripsi data kondisi fisik, psikologi, kesehatan, dan prestasi atlet bela diri yang mengikuti PON XIX Jawa Barat 2016 dapat diperoleh hasil pengesanan *instrument* tes dapat dilihat pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1 Deskripsi Data Kondisi Fisik, psikologi, Kesehatan, dan Prestasi Atlet Bela diri Jawa Barat dalam PON XIX 2016

Komponen	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Konfis	10	55,80	5,35	50,00	65,00
Psikology	10	58,30	8,01	52,00	80,00
Kesehatan	10	59,40	6,04	50,00	70,00
Prestasi	10	31,30	13,06	21,00	61,00

Berdasarkan Tabel 1.1 Deskripsi data kondisi fisik, psikologi, kesehatan, dan prestasi atlet beladiri Jawa Barat dalam PON XIX 2016 adalah diperoleh hasil rata-rata 55,80, 58,30, 59,40, dan 31,30. Sedangkan standar deviasi adalah 5,35, 8,01, 6,04, dan 13,06. Untuk skor terendah kondisi fisik diperoleh data skor 50,00 dan skor tertinggi 65,00. Sedangkan psikologi terendah 52 dan tertinggi 80, untuk kesehatan terendah 50 dan tertinggi 70 dan untuk prestasi terendah 21 dan teretinggi 61.

2. Analisis Data

a. Hubungan antara Kondisi Fisik dengan Prestasi dalam PON XIX

Berdasarkan hasil analisis varians untuk uji independen regresi variabel kondisi fisik (X1) dan hubungannya dengan prestasi atlet bela diri pada PON XIX jawa Barat 2017 dapat dilihat pada Tabel 1.2.

Tabel 1.2. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi Kondisi Fisik dengan Prestasi dalam PON XIX

Model	Beta	T	Sig
Regresi	0,494	3,103	0.021

Berdasarkan Tabel 1.2 diketahui bahwa, variabel kondisi fisik memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi atlet bela diri dikarenakan *sig* 0,021 dengan $t = 3,103$ kurang dari nilai probabilitas 0,01 atau $0,000 \leq 0,01$. Kondisi fisik seorang atlet bela diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi selama mengikuti PON XIX 2016 dengan nilai Tabel 2 diketahui Beta 0,494 menunjukkan besarnya hubungan kondisi fisik terhadap prestasi atlet bela diri dalam PON XIX 2016. Yang dapat diartikan setiap penambahan satu skor pada kondisi fisik memberikan peningkatan pengaruh sebesar 0,494 terhadap prestasi atlet bela diri.

b. Hubungan antara Psikologi dengan Prestasi dalam PON XIX

Berdasarkan hasil analisis varians untuk uji independen regresi variabel Psikologi dan hubungannya dengan prestasi atlet bela diri pada PON XIX Jawa Barat 2017 dapat dilihat pada Tabel 1.3.

Tabel 1.3. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi Psikologi dengan Prestasi dalam PON XIX

Model	Beta	T	Sig
Regresi	0,736	4,281	0.005

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa variabel psikologi memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi atlet bela diri dikarenakan *sig* 0,005 dengan $t = 4,281$ kurang dari nilai probabilitas 0,01 atau $0,000 \leq 0,01$. Psikologi seorang atlet bela diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi selama mengikuti PON XIX 2016 dengan nilai Tabel 4.3 diketahui Beta 0,736 menunjukkan besarnya hubungan psikologi terhadap prestasi atlet bela diri dalam PON XIX 2016. Yang dapat diartikan setiap penambahan satu skor pada psikologi memberikan peningkatan pengaruh sebesar 0,736 terhadap prestasi atlet bela diri.

c. Hubungan antara Kesehatan dengan Prestasi dalam PON XIX

Berdasarkan hasil analisis varians untuk uji independen regresi variabel Kesehatan dan hubungannya dengan prestasi atlet bela diri pada PON XIX Jawa Barat 2017 dapat dilihat pada Tabel 1.4.

Tabel 1.4. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi Kesehatan dengan Prestasi dalam PON XIX

Model	Beta	T	Sig
Regresi	0,143	0,832	0.437

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa variabel kesehatan memiliki hubungan yang tidak signifikan terhadap prestasi atlet bela diri dikarenakan *sig* 0,437 dengan $t = 0,832$ kurang dari nilai probabilitas 0,01 atau $0,000 \leq 0,01$. Kesehatan seorang atlet bela diri memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan prestasi selama mengikuti PON XIX 2016 dengan nilai Tabel 4.4 diketahui Beta 0,143 menunjukkan besarnya hubungan kesehatan terhadap prestasi atlet bela diri dalam PON XIX 2016. Yang dapat diartikan setiap penambahan satu skor pada kondisi fisik memberikan peningkatan pengaruh sebesar 0,143 terhadap prestasi atlet bela diri.

d. Hubungan antara Kondisi Fisik, Psikologi, Kesehatan dengan Prestasi dalam PON XIX

Berdasarkan hasil analisis varians untuk uji independen dalam menentukan hubungan fungsional variabel kondisi fisik, psikologi, dan kesehatan (X1,2,3) dengan Prestasi atlet bela diri (Y) yang merupakan hasil penghitungan dengan bantuan program SPSS 22 dapat dilihat pada Tabel 1.5.

Tabel 1.5. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi Kondisi Fisik, Psikologi, Kesehatan dengan Prestasi dalam PON XIX

Model	Beta			T	Sig
	X1	X2	X3		
Regresi	0,494	0,736	0,143	3,932	0,008

Berdasarkan Tabel 1.5 diketahui bahwa variabel kondisi fisik, psikologi dan kesehatan memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi dikarenakan *sig* 0,008 dengan $t = 3,932$ kurang dari nilai probabilitas 0,05 atau $0,008 \leq 0,05$. Ke tiga variabel yaitu kondisi fisik, Psikologi, dan kesehatan memiliki suatu hubungan yang positif dengan prestasi atlet bela diri di PON XIX 2016, hal ini dapat dilihat pada Tabel 1.6.

Tabel 1.6. Hasil Penghitungan Anova Kondisi Fisik, Psikologi, Kesehatan dengan Prestasi dalam PON XIX

Model	F	Sig
Regresi	11,176	0,007

Berdasarkan Tabel 1.6 yang merupakan hasil penghitungan dengan bantuan program SPSS 22 menunjukkan bahwa kondisi fisik, psikologi, dan kesehatan secara simultan memiliki hubungan terhadap prestasi atlet bela diri di PON XIX dikarenakan *sig* 0,007 dengan $F = 11,176$ kurang dari nilai probabilitas 0,05 atau $0,007 \leq 0,05$

Untuk mengetahui nilai regresi dengan menggunakan multifel regresi dari hubungan ke tiga variabel yaitu kondisi fisik, psikologi, dan kesehatan dapat dilihat dari nilai R yaitu 77,20 % yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara kondisi fisik, psikologi, dan kesehatan memiliki hubungan dengan prestasi atlet bela diri di PON XIX 2016. Hal ini dapat dilihat dalam Tabel 1.7.

Tabel 1.7. Hasil Penghitungan Multifel Regresi Kondisi fisik, Psikologi, dan Kesehatan Memiliki Hubungan dengan Prestasi Atlet Bela Diri di PON XIX 2016

Model	R	R Square	Pengaruh (%)	Sig F
Regresi	0,921	0,848	77,20 %	0,007

Berdasarkan Tabel 1.7. merupakan hasil penghitungan dengan bantuan SPSS 22 menunjukkan bahwa kondisi fisik, psikologi, dan kesehatan memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet bela diri di PON XIX 2016 yang dilihat dari nilai *sig F* sebesar 0,007 atau kurang dari 0,05.

Selanjutnya koefisien korelasi yang berarti adanya hubungan antara kualifikasi pendidikan dengan kinerja wasit yaitu sebesar 77,20 % yang berarti kondisi fisik, psikologi, dan kesehatan mempengaruhi prestasi atlet beladiri di PON XIX sebesar 77,20 %. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Berdasarkan data perolehan hasil yang didapat memberikan informasi hasil dalam olahraga prestasi, pertama perlu adanya suatu kolaborasi antara komponen satu dengan komponen lainnya, seperti yang diutarakan oleh Harsono (2017) mengatakan bahwa untuk memperoleh prestasi yang maksimal maka diperlukan beberapa komponen penting yaitu fisik, teknik, dan mental.

Selanjutnya kemampuan fisik adalah faktor utama bagi seorang atlet dalam menempuh prestasi yang diharapkan, dalam pembuatan program latihan dapat dilihat bahwa dalam persiapan umum yang menjadi faktor utama adalah latihan kondisi fisik. Pentingnya kemampuan fisik diperkuat dengan pendapat Robbin (2007, hlm. 57) yang menyatakan bahwa kemampuan fisik adalah sebuah penilaian terkini atas apa yang dapat dilakukan seseorang individu yang terdiri dari dua kelompok faktor yaitu intelektual dan fisik.

Dalam penelitian ini juga dikatakan bahwa kondisi fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet bela diri di PON XIX Jawa Barat 2016. Psikologi merupakan faktor penting lain dalam menentukan prestasi atlet, khususnya dalam penelitian ini adalah bela diri. Kepercayaan diri, motivasi, dan lain sebagainya merupakan faktor psikologi yang tidak kalah pentingnya dalam faktor prestasi.

Penelitian ini dapat digambarkan bahwa, psikologi memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet bela diri di PON XIX Jawa Barat 2016. Silalahi (1996, hlm. 33) Motivasi menunjuk pada fenomena perilaku bekerja, dorongan dan motif dalam kelangsungan kerjanya yang berkenaan dengan kebutuhan fisiologis, sosial, dan ekonomi, serta terarah pada tujuan tertentu. Dengan demikian bekerja itu sendiri merupakan kegiatan motivasional, sehingga dari padanya nampak adanya aspek-aspek motivasi.

Kesehatan bagi seorang atlet adalah mutlak dan menjadi suatu keharusan tetapi ada atlet yang memaksakan dengan kondisi sakit pun mau untuk bertarung sehingga dalam penelitian ini dikatakan bahwa kesehatan tidak memiliki signifikansi terhadap prestasi atlet bela diri di PON XIX Jawa Barat 2016.

Semua faktor baik itu kondisi fisik, psikologi, dan kesehatan memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi atlet bela diri di PON XIX 2016. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana semua faktor memiliki hubungan dan keterkaitan satu dengan yang lainnya. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik tetapi tidak memiliki motivasi yang baik maka prestasi tidak akan bisa di capai.

Menurut Harsono (2017) mengatakan bahwa, "sebaik apapun kondisi fisik kalau tidak memiliki mental yang baik maka kondisi fisik tersebut akan hilang dan latihan yang dilakukan selama ini akan sia-sia". Makanya semua faktor ini memiliki keterkaitan satu dengan yang lainnya.

Dalam konsep latihan semua faktor ini harus menjadi suatu keharusan dan diperhatikan oleh semua pelatih dan manajemen. Seorang pelatih hebat harus didukung oleh manajemen yang kuat sehingga akan terbentuk suatu tim yang solid karena segala kebutuhan atlet akan terpenuhi baik lahiriah maupun batiniah.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik, psikologi, dan kesehatan terhadap prestasi atlet bela diri di PON XIX Jawa Barat 2016. Semua faktor ini memiliki hubungan yang erat dalam pencapaian prestasi atlet sehingga harus terus dilatihkan di dalam program latihan atau periodisasi latihan untuk menghasilkan hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Rusli Lutan, dkk. (2016). *Menuju Jabar Kahiji Sebuah Refleksi Manajemen Olahraga Kontemporer*. Bandung.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- _____. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, CV.Tambak Kusumah, Jakarta.
- _____. (2017). *Kepelatihan Olahraga. Teori dan Metodologi*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- _____. (2000). *Prinsip-Prinsip dan Metodologi Kepeleatihan*. FPOK UPI. Bandung.
- _____. (2004). Edisi I, *Perencanaan Program Latihan*. FPOK UPI. Bandung.
- _____. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. FPOK UPI. Bandung.
- Bompa, Tudor O. (1993). *Periodization of Strength*, Veritas Publishing Inc. Toronto: Canada.
- _____. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendal/Hunt Publishing Company. Dubuque: Iowa.
- Purba. (2016). *Fisiologi Jantung dan Fisiologi Pembuluh Darah*. Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran. Bandung.
- _____. (2016). *Penerapan Ilmu Faal Olahraga Untuk Prestasi Atlet, Asupan Gizi, Penatalaksanaan Cedera Olahraga Taping*. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. (2011). *Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kemenpora RI Jakarta.
- Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FPOK UPI. (2014). *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: Volume 6.No. 1 dan 2.Juni dan Desember 2014. ISSN: 2086 – 339X.
- Tono, Suratman. (2010). *Rencana Strategis Program Indonesia Emas (Prima)*. Jakarta: Ketua Dewan Pelaksana Prima.
- _____. (2013). *Pramuka Pilar Patriotisme Bangsa*. Jakarta: Cetakan I, PT. Centro Inti Media.

=====

Untuk korespondensi artikel ini dapat dialamatkan ke sekretariat Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, di Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI. Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154.