

IDENTIFIKASI STATUS KONDISI FISIK ATLET LARI SPRINT DALAM MENUNJANG KESIAPAN KOMPETISI PARALIMPIK

Rezsa Surya Amri ^{1*}, Agung Nugroho ²

^{1 2} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Sumatera Utara, Indonesia

* Corresponding Author: rezza.amri123@gmail.com

Keterangan	Abstrak
Rekam Jejak: <i>Submitted</i>; Januari 2026 <i>Revised</i>; Februari 2026 <i>Accepted</i>; Maret 2026 Kata Kunci: Fisik; Atlet; Lari; <i>Sprint</i>; Kompetisi; Paralimpik.	Penelitian kuantitatif deskriptif yang dilaksanakan pada Mei 2025 di Stadion Unimed ini bertujuan untuk menganalisis profil kondisi fisik empat atlet lari sprint National Paralympic Committee (NPC) Sumatera Utara. Melalui rangkaian tes yang meliputi lari 300 meter, <i>sit-up</i>, <i>push-up</i>, dan <i>Multistage Fitness Test</i> (MFT), data diolah untuk memetakan kapasitas fisik setiap individu secara spesifik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet, yakni sebanyak 50% atau dua orang, berada pada kategori "Cukup", sementara sisanya terbagi rata masing-masing 25% ke dalam kategori "Baik" dan "Kurang". Capaian fisik yang dominan pada kategori cukup ini dipengaruhi oleh rutinitas aktivitas fisik dan latihan mingguan yang dilakukan para atlet. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun aktivitas fisik harian sudah berjalan, diperlukan penguatan melalui latihan pendukung yang dilakukan secara rutin dan terstruktur setiap hari guna mengoptimalkan kondisi fisik mereka menuju level yang lebih tinggi. Secara keseluruhan, potret ini menjadi bahan evaluasi penting dalam merancang program latihan yang lebih efektif bagi atlet lari disabilitas.

PENDAHULUAN

Secara historis, istilah olahraga memiliki makna yang sangat kaya dan berkembang dari sekadar aktivitas fisik menjadi simbol kejayaan suatu bangsa. Kusmaedi menjelaskan bahwa olahraga pada awalnya mencakup perpindahan lokasi, kegiatan berburu kaum bangsawan, hingga ekspresi sportivitas dan kegairahan manusia. Akar katanya dari bahasa Latin, *disportare*, mengacu pada konsep bersenang-senang dan memperagakan keterampilan fisik melalui otot-otot besar yang terlatih. Dalam terminologi modern, olahraga dimaknai sebagai gerak badan yang bertujuan menyehatkan tubuh sekaligus hiburan yang melibatkan keterampilan individu maupun tim. Sebagai aktivitas fisik yang tersistem, olahraga menjadi pilar penting untuk mengembangkan potensi jasmani dan rohani manusia secara utuh. Oleh karena itu, pembinaan yang dilakukan sedini mungkin merupakan mandat undang-undang untuk membawa bangsa menuju puncak prestasi global.

Pemerintah Indonesia melalui Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional mengamanatkan bahwa pembinaan atlet dapat didelegasikan ke daerah-daerah sesuai dengan potensi lokal yang ada. Hal ini sangat krusial karena setiap daerah memiliki karakteristik unik yang bisa dikembangkan untuk melahirkan olah raga berprestasi maupun rekreasi. Hakikat olahraga bukan hanya soal gerak fisik, melainkan sebuah perjuangan melawan diri sendiri maupun orang lain untuk mencapai batas maksimal. Manfaat yang diperoleh dari aktivitas ini akan tercermin pada kondisi fisik yang bagus, prima, dan berdampak positif bagi kesehatan jangka panjang. Melalui pembinaan yang terintegrasi di tingkat daerah, bibit-bibit unggul dapat terjaring lebih efektif untuk dipersiapkan menuju kompetisi yang lebih tinggi. Keberhasilan suatu daerah dalam membina atletnya secara otomatis akan memperkuat fondasi olahraga di tingkat nasional.

Dalam dunia kepelatihan, kondisi fisik merupakan satu kesatuan integral yang menjadi modal utama bagi seorang atlet untuk meraih prestasi tertinggi. Kondisi fisik yang prima, didampingi oleh mental yang kuat, sangat memengaruhi kemampuan atlet saat menghadapi tekanan di arena pertandingan. Atlet tidak akan mampu menjalankan program latihan teknik maupun taktik dengan sempurna jika fondasi fisiknya tidak kokoh dan fungsional. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara sistematis agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan kerja sistem tubuh. Tanpa perencanaan yang matang, sulit bagi seorang atlet untuk mencapai puncak performa yang diharapkan oleh pelatih maupun organisasi. Oleh sebab itu, pengukuran dan pemantauan kondisi fisik secara berkala menjadi kewajiban yang tidak boleh diabaikan dalam siklus kepelatihan.

Pada cabang olahraga atletik, khususnya nomor lari, setiap kategori membutuhkan dominasi unsur kondisi fisik yang berbeda-beda agar performa tetap maksimal. Unsur-unsur seperti daya tahan, daya ledak otot tungkai, kelenturan, kekuatan, dan kecepatan harus dilatih secara spesifik dan sinkron. Kecepatan lari yang maksimal hanya dapat diraih apabila kelima unsur tersebut ditingkatkan melalui usaha yang disiplin dan berkelanjutan. Misalnya, lari jarak pendek sangat bergantung pada reaksi start yang cepat dan ledakan tenaga yang intens dalam waktu singkat. Sebaliknya, lari jarak menengah menuntut keseimbangan antara kecepatan dan daya tahan tubuh untuk mempertahankan ritme lari. Perbedaan kebutuhan fisik ini mengharuskan pelatih untuk memiliki pemahaman mendalam mengenai spesifikasi nomor atletik yang ditekuni oleh setiap atletnya.

Nomor lari gawang memiliki tantangan tambahan karena sangat erat kaitannya dengan kombinasi kecepatan lari dan kekuatan untuk melompati rintangan. Jika kondisi fisik khusus yang dibutuhkan tidak terpenuhi sebagaimana mestinya, maka pencapaian prestasi maksimal akan sangat sulit diwujudkan di arena pertandingan. Daya tahan juga menjadi faktor krusial bagi pelari sprint untuk mempertahankan kecepatan tinggi agar tidak terjadi keterlambatan atau penurunan performa di detik-detik akhir. Keterkaitan antara teknik dasar dan kondisi fisik khusus ini membentuk sebuah ekosistem kemampuan yang menentukan menang atau kalahnya seorang pelari. Setiap kekurangan pada salah satu aspek fisik akan menjadi celah yang merugikan atlet

saat bersaing dengan lawan yang memiliki fisik lebih unggul. Kegagalan atlet dalam menjaga daya tahan sering kali menjadi penyebab utama menurunnya catatan waktu saat berkompetisi.

Untuk mendapatkan kondisi fisik yang ideal, atlet perlu mengadopsi berbagai variasi program latihan yang tidak hanya monoton pada satu aspek saja. Latihan harus mencakup penguatan teknik dasar sekaligus pembentukan komponen fisik yang mendukung spesifikasi nomor yang diikuti. Inovasi dalam metode latihan sangat diperlukan agar atlet tidak mengalami kejenuhan dan tubuh tetap mendapatkan stimulasi yang progresif. Pelatih dituntut untuk kreatif dalam menyusun program yang mampu mengintegrasikan kekuatan, kelincahan, dan koordinasi secara efektif. Selain itu, pemulihan atau *recovery* juga menjadi bagian penting dari pembentukan fisik yang harus masuk dalam skema jadwal mingguan. Dengan program yang komprehensif, atlet akan memiliki kesiapan yang lebih matang dalam menghadapi berbagai simulasi pertandingan yang menantang.

Pemerintah juga menaruh perhatian besar pada inklusivitas olahraga melalui pembentukan National Paralympic Committee (NPC) Indonesia sebagai wadah atlet disabilitas. NPC berfungsi sebagai media penempatan sekaligus pemasok utama olahragawan berprestasi dari berbagai daerah untuk tingkat paralimpik. Organisasi ini memiliki peran strategis dalam menjaring atlet muda disabilitas yang berbakat untuk dibina secara berjenjang dan berkesinambungan. Di Provinsi Sumatera Utara, NPC menjadi ujung tombak dalam mengembangkan potensi atlet difabel menuju ajang nasional maupun internasional. Pembinaan di NPC tidak hanya fokus pada pencapaian medali, tetapi juga pada pemberdayaan kemampuan diri melalui olahraga yang terukur. Keberadaan wadah ini membuktikan bahwa keterbatasan fisik bukanlah penghalang untuk mencapai prestasi yang membanggakan negara.

Namun, dalam praktiknya masih ditemukan berbagai kendala yang menghambat pencapaian prestasi maksimal di kalangan atlet lari NPC Sumatera Utara. Beberapa identifikasi masalah menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan sering kali tidak sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet di lapangan. Kondisi fisik atlet ditemukan masih kurang maksimal, terutama pada aspek daya tahan yang sering menurun drastis selama pertandingan berlangsung. Hal ini mengakibatkan kecepatan berlari sering mengalami keterlambatan yang merugikan catatan waktu atlet saat berkompetisi di tingkat daerah. Selain itu, pelatih terkadang belum melakukan pengukuran kondisi fisik secara akurat, sehingga kualitas latihan menjadi kurang optimal. Masalah-masalah teknis ini menjadi latar belakang kuat mengapa penelitian mengenai profil kondisi fisik atlet perlu dilakukan secara mendalam.

Penelitian ini secara spesifik membatasi ruang lingkupnya pada evaluasi komponen kelenturan, daya tahan, dan kecepatan pada atlet lari sprinter NPC Sumatera Utara. Tujuan utamanya adalah untuk memotret secara objektif bagaimana profil kondisi fisik para atlet difabel tersebut dalam menjalankan rutinitas latihannya. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat nyata bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih tepat sasaran dan berbasis data. Bagi para atlet, informasi ini sangat berguna untuk mengenali kekurangan diri agar dapat diperbaiki sebelum menghadapi kejuaraan resmi. Peneliti juga berharap kajian ini menambah wawasan ilmiah mengenai perkembangan olahraga paralimpik, khususnya di wilayah Sumatera Utara. Dengan profil fisik yang jelas, langkah strategis menuju prestasi nasional dan internasional dapat direncanakan dengan lebih presisi dan meyakinkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berlandaskan pada filsafat positivisme untuk menghasilkan data berupa angka-angka yang dapat dianalisis secara statistik. Metode yang dipilih adalah deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran objektif mengenai profil kondisi fisik atlet tanpa bermaksud menguji hipotesis tertentu. Menurut kriteria ilmiah, pendekatan ini bersifat empiris, terukur, dan sistematis dalam menyajikan fakta-fakta lapangan apa adanya. Desain penelitian analisis ini difokuskan secara spesifik untuk

membedah kekuatan dan kelemahan fisik pada subjek yang diteliti. Dengan metode ini, peneliti dapat menarik kesimpulan yang rasional berdasarkan hasil pengukuran nyata di lokasi penelitian.

Lokasi penelitian ditetapkan di Stadion Unimed, Deli Serdang, Sumatera Utara, yang memiliki fasilitas standar untuk pelaksanaan tes atletik. Waktu pengambilan data dilaksanakan pada bulan April 2025 dengan fokus utama pada atlet lari sprint dari National Paralympic Committee (NPC) Sumatera Utara. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh atlet lari sprint di lembaga tersebut pada tahun ajaran 2025. Mengingat jumlah populasi yang relatif kecil, yaitu hanya 4 orang atlet (Hamildthon, Januarman, Reza, dan Siera), peneliti menerapkan teknik *sampling* jenuh. Teknik ini menetapkan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian, sehingga data yang diperoleh diharapkan sangat akurat dalam merepresentasikan kondisi kelompok tersebut.

Instrumen utama dalam pengumpulan data adalah serangkaian tes kondisi fisik yang dirancang untuk mengukur fenomena kemampuan fungsional atlet secara spesifik. Tes pertama adalah lari jarak pendek 300 meter, yang digunakan sebagai parameter utama untuk mengukur komponen kecepatan dan daya tahan kecepatan. Lari 300 meter menuntut transisi kemampuan yang kompleks, mulai dari kecepatan reaksi saat *start*, akselerasi pada jarak menengah, hingga pemeliharaan kecepatan maksimum menjelang garis finis. Melalui tes ini, pelatih dapat melihat sejauh mana seorang *sprinter* mampu mempertahankan intensitas larinya dalam durasi waktu tertentu. Unsur-unsur seperti kekuatan kecepatan dan daya tahan menjadi indikator kunci yang diamati dalam tahapan tes ini.

Tes kedua difokuskan pada kekuatan otot lokal melalui gerakan *sit-up* selama satu menit untuk mengukur daya tahan otot perut. Prosedur dilakukan dengan posisi lutut ditekuk (*bent-knee*) untuk meminimalkan beban pada tulang belakang dan memastikan kontraksi otot perut yang maksimal. Selain otot perut, tes ketiga yang dilakukan adalah *push-up* untuk mengukur daya tahan serta kekuatan otot lengan dan dada. Atlet diminta melakukan gerakan menekan lantai dan meluruskan tangan secara berulang dengan posisi badan yang tetap membentuk garis lurus. Kedua tes kekuatan otot ini sangat penting bagi pelari sprint karena stabilitas tubuh bagian atas (*core*) dan daya dorong lengan sangat memengaruhi efisiensi mekanika lari.

Komponen daya tahan kardiorespirasi diukur melalui *Multistage Fitness Test* (MFT) atau yang sering dikenal sebagai *Bleep Test*. Tes ini melibatkan lari bolak-balik pada lintasan sepanjang 20 meter dengan mengikuti irama sinyal suara yang kecepatannya terus meningkat di setiap tingkatan. MFT bertujuan untuk mengukur kapasitas $\dot{V}O_{2\text{Max}}$, yaitu volume maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi tubuh selama aktivitas intens. Semakin tinggi tingkat yang dicapai atlet, semakin baik pula kinerja jantung, paru-paru, dan pembuluh darahnya dalam mendistribusikan oksigen ke jaringan aktif. Data $\dot{V}O_{2\text{Max}}$ ini menjadi indikator penting mengenai tingkat keletihan atlet; semakin tinggi nilainya, semakin lama atlet mampu mempertahankan intensitas aktivitasnya.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga prosedur utama yang saling mendukung, yakni observasi lapangan, studi kepustakaan, dan tes pengukuran langsung. Observasi digunakan untuk meninjau lokasi dan mengidentifikasi permasalahan awal, sementara studi kepustakaan memberikan landasan teori mengenai analisis kondisi fisik atlet paralimpik. Inti dari pengambilan data tetap bertumpu pada hasil empat tes fisik yang telah dilakukan oleh setiap atlet secara individu. Pengolahan informasi dari lapangan ini memastikan bahwa data yang masuk ke tahap analisis memiliki validitas yang tinggi. Sinergi antara observasi dan pengukuran fisik memberikan pemahaman yang komprehensif bagi peneliti mengenai profil kebugaran atlet NPC tersebut.

Tahap akhir penelitian adalah teknik analisis data deskriptif yang dimulai dengan mentabulasi skor dari setiap item tes berdasarkan norma skoring yang berlaku. Skor yang diperoleh dari setiap atlet kemudian dikelompokkan ke dalam kategori jenjang menggunakan model distribusi normal untuk menentukan posisi mereka dalam kontinum atribut fisik. Peneliti menggunakan perhitungan persentase dengan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$ untuk menggambarkan frekuensi relatif dari setiap kategori kemampuan. Melalui statistik deskriptif ini, data mentah

diubah menjadi informasi visual seperti grafik atau diagram agar lebih mudah dipahami oleh pembaca. Hasil analisis ini nantinya akan menjadi dasar evaluasi bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih spesifik di masa depan.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian mengenai profil kondisi fisik atlet lari sprint di National Paralympic Committee Indonesia (NPCI) Sumatera Utara ini dilaksanakan dalam rentang waktu satu minggu, tepatnya pada 05 hingga 11 Mei 2025. Lokasi pengambilan data dipusatkan di Stadion Unimed, Deli Serdang, yang menyediakan fasilitas lintasan atletik standar untuk keperluan pengukuran. Variabel tunggal yang diangkat adalah kondisi fisik para atlet yang berjumlah empat orang, di mana data dikumpulkan secara personal melalui serangkaian tes fisik. Klasifikasi pengujian mencakup empat instrumen utama, yaitu lari 300 meter untuk mengukur kecepatan daya tahan, serta *sit-up* dan *push-up* untuk mengukur kekuatan otot lokal. Selain itu, *Multistage Fitness Test* (MFT) digunakan untuk mengevaluasi kapasitas aerobik atau $\dot{V}O_{2\text{Max}}$ para atlet.

Data mentah yang diperoleh dari lapangan ditabulasikan secara rinci untuk memberikan gambaran performa setiap individu. Berdasarkan tabel hasil tes, atlet bernama Hamildton mencatatkan waktu 45,97 detik pada lari 300 meter dengan frekuensi *sit-up* sebanyak 73 kali dan *push-up* 74 kali. Sementara itu, Januarham menunjukkan keunggulan pada kecepatan lari 300 meter dengan waktu tercepat 44,60 detik, meskipun jumlah repetisi kekuatan ototnya berada di angka 50 kali. Atlet lainnya, Reza dan Siera, memberikan kontribusi data yang variatif pada setiap indikator, mencerminkan karakteristik fisik yang berbeda-beda. Secara keseluruhan, nilai MFT para atlet berada pada rentang yang cukup kompetitif, yakni antara 10,3 hingga 10,7.

Analisis statistik deskriptif terhadap kondisi fisik menyeluruh menunjukkan profil data yang cukup stabil dengan skor minimum sebesar 186,44 dan skor maksimum mencapai 212,89. Dari perhitungan tersebut, didapatkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 199,9950 dengan standar deviasi sebesar 11,56929. Angka-angka ini menjadi fondasi bagi peneliti untuk menentukan posisi setiap atlet dalam norma kategori yang telah ditetapkan. Nilai *standard deviation* yang relatif kecil menunjukkan bahwa sebaran kemampuan fisik di antara keempat subjek tidak memiliki kesenjangan yang terlalu ekstrem. Data ini kemudian diolah lebih lanjut untuk melihat pencapaian pada masing-masing jenis tes secara spesifik.

Pada instrumen tes lari 300 meter, ditemukan bahwa kecepatan rata-rata kelompok atlet berada pada angka 48,84 detik. Januarham menjadi atlet dengan performa lari tercepat, sedangkan skor tertinggi atau waktu terlambat dicatatkan pada angka 55,57 detik. Selisih waktu antara pelari tercepat dan terlambat menunjukkan adanya variasi kemampuan dalam mempertahankan kecepatan pada jarak pendek menuju menengah. Standar deviasi sebesar 4,88 detik mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan ritme lari yang cukup signifikan di antara para pelari sprint tersebut. Hasil ini memberikan gambaran bagi pelatih mengenai perlunya sinkronisasi program latihan kecepatan bagi seluruh anggota tim.

Data hasil tes *sit-up* mengungkapkan kapasitas daya tahan otot perut yang cukup beragam dengan nilai rata-rata 65,75 kali per menit. Skor minimum yang tercatat adalah 50 kali, sedangkan pencapaian maksimal menyentuh angka 73 kali yang diraih oleh Hamildton. Kekuatan otot perut sangat krusial bagi pelari sprint untuk menjaga stabilitas postur tubuh (*core stability*) saat melakukan gerak lari yang eksplosif. Dengan standar deviasi 10,71, terlihat bahwa motivasi dan kekuatan inti setiap atlet memiliki tingkat perkembangan yang berbeda. Perolehan ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet sudah memiliki fondasi kekuatan otot tengah yang cukup untuk menunjang performa atletik mereka.

Untuk instrumen *push-up*, data statistik menunjukkan tingkat kekuatan otot lengan dan dada dengan nilai rata-rata kelompok sebesar 47,75 kali. Rentang nilai minimum berada pada angka 35 kali, sementara nilai maksimum mencapai 62 kali, yang menunjukkan adanya perbedaan kekuatan ekstremitas atas di antara atlet. Standar deviasi pada tes ini tercatat sebesar 11,32, yang

merupakan nilai deviasi tertinggi di antara tes kekuatan otot lainnya. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa fokus latihan kekuatan bagian atas mungkin belum merata di antara seluruh sampel. Hal ini menjadi catatan penting karena dorongan tangan yang kuat sangat berperan dalam fase akselerasi awal lari sprint.

Pengukuran kapasitas aerobik melalui MFT menunjukkan konsistensi yang tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 10,55. Skor minimum yang didapatkan adalah 10,30 dan skor maksimum adalah 10,70, dengan standar deviasi yang sangat rendah yaitu 0,19. Hal ini berarti keempat atlet memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi yang hampir seragam atau merata. Meskipun lari sprint lebih dominan pada sistem energi anaerobik, kapasitas aerobik yang baik tetap diperlukan untuk mendukung proses pemulihan antar sesi latihan. Konsistensi nilai MFT ini membuktikan bahwa program latihan daya tahan dasar di NPC Sumatera Utara telah berjalan secara kolektif dengan baik.

Setelah seluruh data mentah diolah, peneliti melakukan pengkategorian berdasarkan norma Sugiyono yang membagi hasil ke dalam lima tingkatan prestasi fisik. Interval kategori disusun menggunakan rumus yang mengacu pada nilai *mean* dan standar deviasi untuk menentukan ambang batas kategori Baik Sekali hingga Kurang Sekali. Untuk menyetarakan berbagai satuan pengukuran (detik, frekuensi, dan tingkatan MFT), peneliti mengonversi data ke dalam nilai *Z-score* dan kemudian menjadi *T-score*. Langkah ini sangat penting untuk memastikan bahwa skor akhir yang diperoleh merupakan representasi adil dari akumulasi seluruh tes yang telah dijalani atlet. Melalui metode ini, gambaran objektif mengenai profil fisik atlet dapat terbaca secara lebih akurat dan terstandarisasi.

Berdasarkan analisis akhir, distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar atlet lari sprint NPC Sumatera Utara berada pada kategori "Cukup". Secara rinci, satu orang (25%) masuk dalam kategori baik, dua orang (50%) berada di kategori cukup, dan satu orang (25%) sisanya berada di kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun tidak ada atlet yang masuk dalam kategori sangat kurang, masih diperlukan upaya ekstra untuk menggeser mayoritas atlet ke kategori baik atau sangat baik. Data ini merekomendasikan adanya evaluasi pada intensitas dan volume latihan guna meningkatkan profil fisik atlet secara keseluruhan. Dengan profil fisik yang lebih kuat, peluang para atlet untuk meraih prestasi di kancah nasional akan semakin terbuka lebar.

Pembahasan

Kondisi fisik merupakan prasyarat absolut yang harus dimiliki oleh setiap olahragawan, termasuk atlet lari sprint di National Paralympic Committee (NPC) Sumatera Utara, guna mencapai prestasi yang optimal. Keadaan fisik ini mencakup kesiapan biologis yang terbentuk baik sebelum maupun sesudah melewati proses latihan intensif yang disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga atletik. Lari sprint menuntut ledakan tenaga dan koordinasi saraf otot yang sangat spesifik, sehingga kapasitas fisik atlet menjadi fondasi utama dalam setiap gerakan di lintasan. Tanpa fondasi fisik yang kokoh, seorang atlet akan kesulitan dalam mengembangkan keterampilan teknis yang lebih rumit. Oleh karena itu, pemetaan kondisi fisik bukan sekadar formalitas, melainkan kebutuhan strategis dalam manajemen kepelatihan.

Dalam dunia olahraga prestasi, kondisi fisik tidak dapat dipisahkan dari aspek teknik, taktik, dan mental karena keempatnya merupakan pilar yang saling mengunci. Atlet yang memiliki fisik prima namun lemah dalam penguasaan teknik lari dan strategi bertanding tidak akan mampu meraih keseimbangan performa di arena lomba. Sebaliknya, atlet dengan teknik dan mental juara sekalipun akan terhambat pencapaiannya jika daya tahan dan kekuatan fisiknya berada di bawah standar minimal. Ketimpangan salah satu unsur tersebut sering kali menjadi penyebab kegagalan atlet saat menghadapi tekanan kompetisi yang tinggi. Sinergi yang harmonis antara kebugaran jasmani dan kematangan strategi adalah kunci utama untuk menembus batas rekor tertinggi.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terhadap para atlet lari sprint NPC Sumatera Utara, ditemukan distribusi kategori yang beragam namun cenderung memusat pada

level menengah. Tercatat hanya satu orang atlet atau sekitar 25% yang berhasil menempati kategori "Baik", sementara mayoritas sebanyak dua orang atau 50% berada pada kategori "Cukup". Sisanya, satu orang atlet lainnya atau sebesar 25% masih berada dalam kategori "Kurang" yang memerlukan perhatian serius. Dominasi kategori cukup ini menunjukkan bahwa meskipun para atlet memiliki dasar kebugaran, level mereka belum berada pada titik aman untuk bersaing secara kompetitif. Hasil ini menjadi alarm bagi tim pelatih untuk segera melakukan penyesuaian porsi dan metode pelatihan yang lebih progresif.

Analisis lebih dalam mengungkap bahwa kategori "Cukup" ini sangat dipengaruhi oleh frekuensi aktivitas fisik harian para atlet yang masih berada di bawah standar ideal atlet profesional. Saat ini, para atlet diketahui hanya menjalani program latihan sebanyak dua kali dalam seminggu, yang tentu saja tidak memadai untuk membangun kondisi fisik yang superior. Secara teoritis, untuk mencapai tingkat kebugaran yang "Baik" atau "Sangat Baik", seorang atlet lari minimal harus melakukan latihan sebanyak empat hingga enam kali per minggu. Kekurangan frekuensi latihan ini menyebabkan proses adaptasi fisiologis tubuh terhadap beban latihan menjadi lambat dan tidak berkelanjutan. Tanpa dukungan latihan rutin setiap hari, peningkatan kapasitas fisik akan stagnan dan sulit mencapai level performa puncak.

Perbedaan mencolok terlihat pada atlet yang memiliki kondisi fisik berkategori "Baik", di mana mereka menunjukkan tingkat keterlatihan yang jauh lebih disiplin. Atlet pada kategori ini biasanya memiliki inisiatif tinggi untuk berlatih secara mandiri di luar jam latihan resmi yang ditetapkan oleh organisasi. Intensitas dan volume latihan yang lebih banyak dibandingkan rekan sejawatnya secara otomatis meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot mereka. Keterlatihan yang baik bukan hanya soal mengikuti instruksi pelatih, tetapi juga tentang bagaimana atlet mengelola waktu ekstra untuk mengasah kemampuan fisik mereka. Kedisiplinan pribadi inilah yang menjadi pembeda utama antara atlet yang sekadar berpartisipasi dengan atlet yang siap menjadi juara.

Namun, terdapat tantangan eksternal yang cukup signifikan dalam upaya meningkatkan kebugaran ini, salah satunya adalah pengaruh negatif dari era teknologi dan gaya hidup digital. Banyak atlet yang terjebak dalam penggunaan gadget secara berlebihan dan kecanduan permainan daring (*game online*) pada waktu luang mereka. Aktivitas pasif ini menyita waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat berkualitas atau melakukan aktivitas fisik ringan yang mendukung pemulihan tubuh. Akibatnya, para atlet menjadi kurang bergerak dan intensitas interaksi mereka dengan kegiatan yang berhubungan dengan gerak tubuh menurun drastis. Penurunan aktivitas fisik non-latihan ini berdampak langsung pada penurunan tonus otot dan kapasitas kardiorespirasi secara perlahan.

Pelatih NPC Sumatera Utara sebenarnya telah berupaya menerapkan berbagai metode latihan yang bervariasi untuk mendongkrak performa para atletnya. Sayangnya, efektivitas metode tersebut sering kali terbentur oleh kendala keterbatasan waktu latihan yang tersedia bagi para atlet disabilitas. Kondisi ini akan sangat berbeda jika para atlet dapat lebih fokus dan mendedikasikan waktu sepenuhnya untuk berlatih secara profesional di lapangan. Peningkatan fokus pada aktivitas lapangan akan secara otomatis membantu tubuh atlet mencapai adaptasi fisik terbaiknya melalui rangsangan motorik yang konsisten. Kehadiran di lapangan secara rutin bukan hanya soal teknis, tetapi juga membangun memori otot yang krusial bagi seorang pelari sprint.

Selain faktor frekuensi latihan, masalah pola hidup dan asupan nutrisi memegang peranan vital dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani para atlet. Pola hidup yang tidak sehat, seperti kurang tidur dan pola makan yang tidak teratur, akan menghambat proses perbaikan sel-sel tubuh setelah latihan berat. Makanan yang kaya akan nutrisi dan gizi seimbang sangat diperlukan untuk mendukung metabolisme energi dan kekuatan otot atlet paralimpik. Nutrisi yang mencukupi berfungsi sebagai bahan bakar utama yang memungkinkan atlet untuk memecahkan permasalahan kelelahan kronis dan meningkatkan daya tahan tubuh. Tanpa manajemen gizi yang baik, latihan seberat apa pun tidak akan memberikan hasil yang maksimal karena tubuh kekurangan bahan baku untuk berkembang.

Motivasi internal dalam diri atlet juga menjadi faktor yang tidak boleh dikesampingkan dalam mendorong aktivitas gerak tubuh yang konsisten. Tanpa dorongan kuat dari dalam diri, atlet akan cenderung melakukan latihan secara setengah hati dan mudah menyerah saat menghadapi beban latihan yang berat. Hal ini menuntut perhatian khusus tidak hanya dari pelatih, tetapi juga dukungan dari guru di sekolah serta orang tua di rumah untuk menciptakan lingkungan yang suportif. Kerja sama antara berbagai pihak ini sangat diperlukan guna memastikan atlet tetap termotivasi untuk mencapai kondisi fisik optimal dan siap bertanding. Kondisi psikologis yang positif akan memicu semangat juang yang berdampak langsung pada ketahanan fisik atlet saat berada di lintasan lari.

Implikasi dari penelitian ini memberikan masukan yang sangat berharga bagi manajemen NPC Sumatera Utara sebagai landasan data untuk mengevaluasi kurikulum kepelatihan. Data kondisi fisik yang telah terkumpul secara objektif ini dapat dijadikan dasar bagi pelatih untuk menyusun program remedial bagi atlet yang masih berada di kategori kurang. Memahami bahwa kondisi fisik adalah variabel kunci menuntut organisasi untuk lebih proaktif dalam memfasilitasi kebutuhan latihan atlet secara lebih intensif. Saran praktis bagi atlet adalah untuk terus menjaga motivasi dan disiplin dalam mengatur pola makan serta frekuensi latihan mandiri. Pelatih pun diharapkan mampu mengontrol kondisi fisik atletnya secara berkala serta menambah variasi latihan agar tidak terjadi kejenuhan yang bisa menurunkan performa.

Sebagai penutup, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan mengambil tes kondisi fisik pada nomor lari jarak jauh serta menggunakan ukuran lintasan yang lebih bervariasi. Hal ini penting untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai profil fisik atlet atletik Sumatera Utara secara keseluruhan. Pengembangan instrumen tes yang lebih spesifik bagi atlet dengan berbagai klasifikasi disabilitas juga menjadi kebutuhan mendesak di masa depan. Dengan data yang lebih luas dan detail, strategi pembinaan atlet paralimpik di Indonesia dapat terus disempurnakan menuju standar internasional. Keberlanjutan prestasi hanya dapat dicapai melalui riset yang konsisten dan penerapan ilmu pengetahuan olahraga yang tepat guna bagi kemajuan atlet difabel.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas pada hasil tes-tes Atlet Lari *sprint* NPC Sumatera Utara yaitu lari 300 m, *Sit-Up* (2 Menit), *Push-Up* (1 Menit) dan MFT. Maka hasil persentase hasil kondisi fisik terdapat 0 atlet dalam kategori baik sekali, 1 atlet (25%) dalam kategori baik, 2 atlet (50%) dalam kategori cukup dan 1 atlet (25%) dalam kategori kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori cukup sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet Lari *Sprint* Sumatera Utara dalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar. (2009). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bafirman HB, & Asep SW. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT RajaGrafindo Persada.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Dzulfikar, A. A. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet Atletik Pplpd Kabupaten Nganjuk Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 46–52.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Andi Offset.
- Hadi, F. S., & Mutohir, T. C. (2016). Evaluasi program pembinaan prestasi cabang olahraga atletik di National Paralympic Committee (NPC). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 143–156.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Remaja Rosdakarya.

- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai , Kecepatan Reaksi Dan Pada Atlet Ppl Pprovinsi Riau. 70–78.
- Ichsan, Y. (2020). Urgensi Olahraga Dalam Perspektif Agama Dan Aktualisasinya Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 7.
- Ida Bagus Wiguna. (2021). Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik - Rajawali Pers. PT. RajaGrafindo Persada.
- Ilham, Z. (2017). Hubungan Antara Daya Letak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Putra Kelas X SMK YPS Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16.
- Irianto, D. P. (2002). Dasar kepelatihan. FIK UNY.
- Nasution, N. H. (2022). Profil kondisi fisik atlet atletik NPC Sumatera Utara menghadapi Peparnas Papua. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 12-20.
- Pramata, A. (2016). Analisis kemampuan VO2 max pada atlet karate ranting permata Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(02), 575–581.
- Putra, M. F. P. (2019). Tingkat kondisi fisik atlet lari jarak pendek. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 5(2), 34-45.
- Rahmat, Z. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97.
- Sherrill, C. (2004). Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan (6th ed.). McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Syafruddin. (2012). Ilmu kepelatihan olahraga. UNP Press.
- Widiastuti. (2015). Tes dan pengukuran olahraga. Raja Grafindo Persada.
- Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (2016). Adapted physical education and sport (6th ed.). Human Kinetics.
- Wiriawan, O. (2017). Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan.
- Yuliawan, E., & Sukendro. (2019). Dasar-dasar Atletik.