

## EVALUASI KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET *MOTOCROSS* KOTA BANDA ACEH

Karimuddin<sup>1</sup>, Masri<sup>2</sup>, Novi Lidya Isdarianti<sup>3</sup>, Afief Mawazier<sup>4</sup>, Zulfikar<sup>5</sup>,  
Nurhadi Santoso<sup>6</sup>, Agus Wiyanto<sup>7</sup>

<sup>12345</sup>Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

<sup>6</sup>Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

<sup>7</sup>Universitas PGRI Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

\*Corresponding Author: [masriyunus@unsyiah.ac.id](mailto:masriyunus@unsyiah.ac.id).

### Abstract

*Motocross is a form of sport that combines the content of a racer with the automotive field or more precisely the engine. This sport is included in the category of extreme sports that require excellent physical condition and a good mentality. In Banda Aceh City there is a Racing Forum whose training ground is located under the Lamnyong bridge, the forum has a Motocross Team. To obtain maximum performance, the physical conditions are very influential so excellent physical conditions are needed. This study aims to determine the dominant physical conditions of motocross athletes in Banda Aceh. A quantitative descriptive approach is used to understand the research data. The population in the study involved Motocross Athletes in Banda Aceh City while the sample used was 6 people with the Total Sampling technique. Data analysis in this study used the calculation of the average value and the calculation of the proportion value. The data collection process is carried out through the tests given. The conclusion from this study is that the dominant physical condition of Banda Aceh Motocross athletes is in the "Enough" category. This is due to the implementation of continuous physical training given well by the Banda Aceh City Motocross coach.*

**Keywords :** Evaluation, Dominant Physical Condition, Motocross

### Abstrak

*Motocross merupakan bentuk olahraga yang memadukan antara kompetensi seorang pembalap dengan bidang otomotif atau lebih tepatnya mesin. Olahraga ini termasuk dalam kategori olahraga yang ekstrim sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima serta mental yang bagus. Di Kota Banda Aceh terdapat Forum Racing yang tempat latihannya berlokasi di bawah jembatan Lamnyong, forum tersebut mempunyai sebuah Team Motocross. Untuk memperoleh prestasi yang maksimal maka kondisi fisik sangat berpengaruh sehingga dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Motocross Kota Banda Aceh. Pendekatan deskriptif kuantitatif dilakukan untuk memahami data hasil penelitian. Populasi dalam penelitian melibatkan Atlet Motocross Kota Banda Aceh sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 6 orang dengan tehnik pengambilan sampel Total Sampling. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Perhitungan nilai rata-rata dan perhitungan nilai persentase. Proses pengumpulan data dilakukan melalui tes yang diberikan. Simpulan dari penelitian ini bahwa kemampuan kondisi fisik dominan atlet Motocross Kota Banda Aceh berada pada kategori "Cukup". Hal ini disebabkan pelaksanaan latihan fisik yang kontinyu diberikan dengan baik oleh pelatih Motocross Kota Banda Aceh.*

**Kata Kunci :** Evaluasi, Kondisi Fisik Dominan, Motocross

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang dan berguna untuk menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan (Kurnianto, 2015). Aktivitas ini tidak hanya secara

jasmani tetapi juga secara rohani, apabila dimaknai dari sisi psikologi bahwa olahraga umumnya mengacu pada upaya agar tugas dan peran pokok seorang pelatih untuk membangun percaya diri seorang atlet dengan baik yang pada akhirnya tujuan utama prestasi olahraga tercapai (Mylsidayu, 2022). Perspektif tentang olahraga juga dapat menggambarkan hubungan pendidikan dengan motivasi agar menjadi sehat jiwa raga dari segala aspek dalam kehidupan sehari-hari. Ini memaknai bahwa secara eksplisit istilah olahraga dibedakan dengan pendidikan jasmani. Dalam arti sempit olahraga diidentikkan dengan gerak badan (Rohman, 2016).

Salah satu bentuk olahraga yang membutuhkan mental yang bagus adalah olahraga *Motocross* (Syaparuddin & Elihami, 2020). Dimana pada Saat ini, olahraga *Motocross* merupakan bentuk olahraga bidang otomotif yang saling mengadu kemampuan pembalap dan mesin (Widiwati, 2022). Selain itu dari olahraga ini membutuhkan keberanian yang cukup besar, olahraga *Motocross* termasuk ke dalam kategori olah raga *extrem* dan juga olahraga yang berprestasi. *Motocross* merupakan olahraga yang menggunakan kendaraan atau motor dengan spesifikasi khusus yang diperuntukan untuk cabang olahraga tersebut, tidak hanya mengandalkan kemampuan pembalap semata namun juga berkompetisi secara maksimal. Kemampuan kendaraan atau motor yang ditunggangi juga harus memenuhi standar yang telah ditetapkan.

*Motocross* sendiri menjadi olahraga yang banyak digemari, tidak terbatas pada usia remaja, tetapi juga anak-anak (usia dini ) hingga orang tua, baik pria dan wanita. Semakin berkembangnya *Motocross* di Indonesia, Ikatan Motor Indonesia (IMI) sebagai wadah otomotif di Indonesia, dan di Indonesia juga membentuk sebuah wadah khusus *Motocross* yaitu Indonesian *Motocross* Association (IMA). Pada dasarnya olah raga *Motocross* merupakan olahraga yang berskala Internasional, banyak negara yang ikut berperan dalam olahraga ini. Setiap atlet harus menguasai berbagai jenis teknik dasar yang benar dengan harapan atlet dapat bermain dengan baik dan dapat meminimalisir kesalahan-kesalahan yang terjadi. Melalui teknik yang baik atlet dapat meningkatkan dan mengembangkan teknik serta pola latihan yang benar sehingga atlet akan lebih sempurna dalam perlombaan *Motocross*.

Kondisi fisik juga merupakan komponen yang sangat penting (Supriyoko & Mahardika, 2018). Kondisi fisik harus dimiliki oleh atlet *Motocross*, hal tersebut supaya mampu menunjang prestasi yang lebih optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik atlet yang baik perlu dilakukan latihan sebagai peningkatan dalam prestasi (Aprilia, Kristiyanto, & Doewes, 2018). Untuk itu tahap selanjutnya yang diperlukan pada dasarnya atlet harus memiliki komponen kondisi fisik yang baik terutamanya adalah daya tahan tubuh, daya tahan otot tangan, daya tahan otot perut dan keseimbangan. Kondisi Fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat di pisahkan begitu saja sehingga dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan (Subarjah, 2013).

Atlet *Motocross* yang berprestasi dituntut memiliki kemampuan fisik dan teknik yang baik. Mengacu pada aspek tersebut untuk mencapai hasil yang optimal dalam perlombaan *Motocross*, salah satunya harus memiliki kemampuan teknik serta fisik yang bagus melalui proses latihan yang

berkesinambungan (Pratama & Wiyaka, 2021). Di Kota Banda Aceh terdapat Forum Racing yang tempat latihannya berlokasi di bawah jembatan Lamnyong, forum tersebut mempunyai sebuah Team *Motocross*. Berdasarkan alasan yang telah dijelaskan diatas maka penting dilakukan penelitian ini agar didapatkan data dan fakta kondisi fisik pada atlet *Motocross* Kota Banda Aceh.

Evaluasi Kondisi Fisik Dominan dilakukan Pada Atlet *Motocross* Usia Dini di Kota Banda Aceh Tahun 2021. Hal ini dikarenakan secara spesifik dalam upaya meraih prestasi yang tinggi, dasar utama seorang atlet untuk dapat melaksanakan strategi yang diberikan oleh pelatih dan harus didukung oleh kemampuan fisik yang memadai. Kemudian, perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting dalam *Motocross*, karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan yang sempurna (Purnomo, 2019). Kondisi fisik merupakan fondasi bagi aspek-aspek lainnya dalam mencapai prestasi salah satunya pada atlet (Kristiandy & Faruk, 2018).

## METODE PENELITIAN

### Metode dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dimana data yang diperoleh berbentuk angka-angka sehingga penelitian ini mengungkapkan fakta-fakta yang berupa data dan di presentasikan.

### Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan atlet *motocross* Kota Banda Aceh tahun 2021 yang berjumlah 6 orang. Sampel dalam penelitian ini ialah keseluruhan dari populasi yaitu yang berjumlah 6 orang.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk tabel dibawah ini :

**Tabel 1.** Rekapitulasi Data Tes Kondisi Fisik Dominan Atlet *Motocross* Kota Banda Aceh Tahun 2021.

No.	Nama	Y1		Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8
		Lengan Kanan	Lengan Kiri							
1	X1	46,53	33,52	98	152	30	12	57,001	0,301	30 d
2	X2	46,5	33,4	100	150	28	15	33,316	0,302	25 d
3	X3	40,59	28,53	95,5	150	25	10	52,414	0,301	25 d
4	X4	46,3	29,4	100,5	150	30	13	33,321	0,3	30 d
5	X5	40,53	33,53	100,1	150	25	15	33,325	0,302	30 d
6	X6	46,54	34,54	95,5	160	25	10	33,314	0,031	25 d

Keterangan:

- Y1 = Kekuatan Otot Lengan (Hand Dynamometer)
- Y2 = Kekuatan Otot Punggung (Back Dynamometer)
- Y3 = Kekuatan Otot Tungkai (Leg Dynamometer)
- Y4 = Daya Tahan Otot Perut (Sit-Ups)
- Y5 = Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu (Push-Ups)
- Y6 = Daya Tahan Umum (Cardio Vascular)
- Y7 = Kecepatan Reaks
- Y8 = Keseimbangan (Ballance Test)

**Tabel 2.** Rekapitulasi Data Tes Kondisi Fisik Dominan Atlet *Motocross* Kota Banda, Aceh Tahun 2021.

Kategori	Y1		Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Rata-Rata
	LKA	LKI								
Baik Sekali	0	0	0	0	3	0	4	2	0	1,0
Baik	4	0	6	6	3	0	0	1	2	2,4
Sedang	2	4	0	0	0	3	1	2	4	1,8
Kurang	0	2	0	0	0	3	1	1	0	0,8
Kurang Sekali	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0

Keterangan:

- Y1 = Kekuatan Otot Lengan (Hand Dynamometer)
- Y2 = Kekuatan Otot Punggung (Back Dynamometer)
- Y3 = Kekuatan Otot Tungkai (Leg Dynamometer)
- Y4 = Daya Tahan Otot Perut (Sit-Ups)
- Y5 = Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu (Push-Ups)
- Y6 = Daya Tahan Umum (Cardio Vascular)
- Y7 = Kecepatan Reaks
- Y8 = Keseimbangan (Ballance Test)

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan Kondisi Fisik Pada Atlet *Motocross* Kota Banda Aceh yang terdiri dari 8 Item Tes yaitu Kekuatan, Daya Tahan Otot Perut, Daya Tahan Umum, Kecepatan Reaksi, Koordonasi dan Keseimbangan telah didapati hasil penelitian dengan rincian sebagai berikut: Mengukur tes kekuatan otot lengan dan bahu dengan menggunakan alat Hand Dynamometer pada Atlet *Motocross* Kota Banda Aceh diperoleh bahwa tingkat kekuatan otot lengan dan bahu berada pada kategori “Kurang”. Mengukur tes kekuatan otot punggung dengan menggunakan alat *Back Dynamometer* pada Atlet *Motocross* Kota Banda Aceh diperoleh bahwa tingkat kekuatan otot punggung berada pada kategori “Cukup”. Mengukur tes kekuatan otot tungkai dengan menggunakan alat *Leg Dynamometer* pada Atlet *Motocross* Kota Banda Aceh diperoleh bahwa tingkat kekuatan otot tungkai berada pada kategori “Cukup”. Mengukur Tes daya tahan otot perut dengan menggunakan tes *Sit-Up* pada Atlet *Motocross* Kota Banda Aceh diperoleh bahwa tingkat daya tahan otot perut berada pada kategori “Cukup”. Mengukur Tes daya tahan otot lengan dan bahu dengan menggunakan tes *Push-Up* pada Atlet *Motocross* Kota Banda Aceh diperoleh bahwa tingkat kekuatan otot lengan dan bahu berada pada kategori “Cukup”. Mengukur tes Daya Tahan umum dengan

menggunakan tes VO2Max lari 15 menit pada Atlet *Motocross* Kota Banda Aceh diperoleh bahwa tingkat daya tahan umum berada pada kategori “Cukup”. Mengukur tes kecepatan reaksi dengan menggunakan tes *Nelson and Reaction Test* pada Atlet *Motocross* Kota Banda Aceh diperoleh bahwa tingkat kecepatan reaksi berada pada kategori “Kurang”. Mengukur tes Keseimbangan dengan menggunakan tes Berdiri menggunakan satu kaki di atas matras pada Atlet *Motocross* Kota Banda Aceh diperoleh bahwa tingkat keseimbangan berada pada kategori “Sedang”.

Berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat ditarik ulasan yang terkait dengan hasil di atas menunjukkan bahwa untuk kekuatan otot lengan dan bahu dan kekuatan otot punggung serta otot tungkai sudah mencapai hasil yang cukup namun sebagian besar atlet masih perlu ditingkatkan kembali karena atlet kurang memiliki komponen fisik yang optimal, untuk mencapai hasil yang lebih baik lagi seorang atlet harus benar-benar meningkatkan frekuensi latihannya agar memiliki komponen fisik yang maksimal untuk menunjang prestasi Atlet *Motocross* Kota Banda Aceh pada event daerah, provinsi maupun nasional. Daya tahan otot lengan dan bahu serta daya tahan otot perut juga sudah mencapai hasil yang cukup, untuk daya tahan pada Atlet *Motocross* Kota Banda Aceh sudah memenuhi syarat dari sebuah kegiatan fisik oleh karena itu agar dapat dipertahankan sehingga pada event-event yang diselenggarakan mampu meraih prestasi berkat dari latihan sebelumnya yang telah dipersiapkan semaksimal mungkin. Untuk tes daya tahan umum juga mencapai hasil yang cukup, namun bagi sebagian atlet juga masih sangat kurang dalam hal ini. Oleh karena itu perlu di evaluasi agar bisa berlatih semaksimal mungkin untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Pada Tes kecepatan Reaksi sangat kurang didapatkan oleh atlet *Motocross* Kota Banda Aceh dikarenakan kurangnya perhatian pada tes ini, oleh karena itu penting bagi pelatih atau pembina melakukan kegiatan latihan fisik yang dominan dilakukan oleh atlet agar bisa mendapatkan hasil yang terbaik. Pada tes keseimbangan sudah mendapatkan hasil yang cukup didapatkan oleh Atlet *Motocross* Kota Banda Aceh. Hal seperti ini harus dipertahankan agar prestasi Atlet *Motocross* Kota Banda Aceh tidak menurun.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan bahwa kemampuan fisik dominan atlet *Motocross* Kota Banda Aceh berada pada katagori “**Baik**” akan tetapi perlu diberikan latihan yang lebih sehingga dapat mengoptimalkan kondisi fisik atlet. Kepada atlet *Motocross* Kota Banda Aceh dalam pelaksanaan tes kondisi fisik hendaknya melakukan secara optimal, sebab hasil tes tersebut dapat digunakan sebagai portofolio untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik agar bisa meraih prestasi yang gemilang.

## DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal power of sports*, 1(1), 55.

- Kristiandy, W., & Faruk, M. (2018). Survei Kondisi Fisik Atlet Motocross Team Indah Jaya Racing Forum Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
- Pratama, S. M., & Wiyaka, I. (2021). Profil kondisi fisik, teknik, dan psikis atlet sepak takraw. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 109-115.
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh program latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bolatangan porprov kubu raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29-33.
- Rohman, U. (2016). Tinjauan Alternatif Konsep Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Sekolah. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 12(22), 111-118.
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266-276.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280-292.
- Syaparuddin, S., & Elihami, E. (2020). Manajemen Pengelolaan Turnament Balap Motor Cross di Kabupaten Pinrang. *Maspul Journal Of Community Empowerment*, 2(1), 16-21.
- Widiwati, C. S. (2022). Rancangan Sirkuit Supercross Di Pasuruan. *WASTU: Jurnal Wacana Sains & Teknologi*, 3(2), 92-102.