

Pendampingan Test Kondisi Fisik Atlet O2SN Kabupaten Kediri Dalam Persiapan POPDA Provinsi Jawa Timur Tahun 2026

Mokhammad Firdaus^{1*}, Ruruh Andayani Bekt², Muhammad Yanuar Rizky³, Irwan Setiawan⁴, Susilaturachman Hendrawan Koestanto⁵, Rizki Burstiando⁶

¹²³⁴⁵⁶Universitas Nusantara PGRI Kediri, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Kediri, Indonesia

Abstrak

Persiapan menghadapi Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Provinsi Jawa Timur Tahun 2026 memerlukan evaluasi dan pemetaan kondisi fisik atlet secara akurat. Kegiatan pendampingan ini bertujuan untuk mengukur, menganalisis, dan memetakan profil kondisi fisik atlet Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) Kabupaten Kediri guna menyediakan basis data bagi pelatih dalam merancang program latihan terukur. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif melalui rangkaian tes kondisi fisik terstandar, yang terdiri dari atlet cabang olahraga bulutangkis, renang, atletik, pencak silat, yang berjumlah 15 atlet, dengan kategori kurang 1 anak, kategori cukup 8 anak dan kategori baik 6 orang. Komponen kelincahan dan kecepatan menjadi keunggulan utama atlet, sedangkan komponen daya tahan aerobik (VO2Max) dan daya ledak otot masih membutuhkan peningkatan signifikan. Pendampingan ini menghasilkan dokumen rekapitulasi fisik individual yang dapat dimanfaatkan pelatih untuk menyusun periodisasi latihan persiapan khusus menuju POPDA Jawa Timur 2026.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Atlet Pelajar, O2SN, POPDA Jawa Timur 2026, Kabupaten Kediri

Abstract

*Preparing for the 2026 East Java Regional Student Sports Week (POPDA) requires an accurate evaluation and mapping of athletes' physical condition. This support initiative aims to measure, analyze, and map the physical condition profiles of athletes participating in the Kediri Regency National Student Sports Olympiad (O2SN), thereby providing a database for coaches to design quantifiable training programs. The implementation employed a quantitative descriptive approach using a series of standardized physical fitness tests involving 15 athletes across badminton, swimming, athletics, and *pencak silat*; the results categorized one athlete as "poor," eight as "fair," and six as "good." Agility and speed emerged as the athletes' primary strengths, whereas aerobic endurance (VO2Max) and muscle explosive power require significant improvement. The initiative produced individual physical condition summary reports that coaches can utilize to structure the specific preparatory training periodization leading up to the 2026 East Java POPDA.*

Keywords: Physical condition, student athletes, O2SN, East Java POPDA 2026, Kediri Regency

PENDAHULUAN

Pembangunan keolahragaan nasional di Indonesia telah mengalami reorientasi strategis yang sangat mendasar dengan diterbitkannya Peraturan Presiden Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Kebijakan ini menegaskan pentingnya pembinaan olahraga berbasis keilmuan (*sport science*) yang berjenjang, sistematis, berkelanjutan, serta terintegrasi dari tingkat usia dini hingga elit nasional. Dalam arsitektur DBON, jalur keolahragaan pendidikan dan pembinaan atlet pelajar menjadi fondasi utama (pilar hulu) yang paling krusial untuk mencetak pilar prestasi di tingkat regional, nasional, hingga internasional (pilar hilir). Transisi atlet dari ajang O2SN menuju tingkat kompetisi yang lebih tinggi seperti POPDA Provinsi Jawa Timur Tahun 2026 membutuhkan transformasi pembinaan yang signifikan. Atlet pelajar tidak lagi cukup hanya mengandalkan bakat alamiah (*natural talent*) atau penguasaan teknik dasar semata. Di tingkat kompetisi regional Jawa Timur yang dikenal sebagai salah satu barometer kekuatan olahraga nasional dengan tingkat persaingan yang sangat tinggi komponen kondisi fisik (*physical conditioning*) menjadi faktor pembeda (*differentiating factor*) utama antara pemenang dan peserta biasa. Peran dari seorang pelatih (Bafirman, 2019). Latihan kondisi fisik yang terstruktur, terukur, dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku adalah cara penting untuk meningkatkan prestasi atlet sampai puncaknya (Mokodenseho et al., 2025).

Salah satu mata rantai utama dalam pembinaan olahraga pelajar di Indonesia adalah penyelenggaraan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) dan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA). O2SN dirancang sebagai ajang kompetisi bakat multievent skala dasar hingga menengah di lingkungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek), sedangkan POPDA merupakan multievent olahraga pelajar berjenjang yang dikelola oleh Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) di tingkat kabupaten/kota hingga provinsi. Dengan cakupan wilayah yang luas meliputi 26 kecamatan, Kabupaten Kediri memiliki ribuan sekolah pada jenjang SD/MI, SMP/MTs, hingga SMA/SMK/MA. Secara historis, Kabupaten Kediri telah menyumbangkan berbagai atlet berprestasi baik di tingkat regional Jawa Timur maupun nasional pada berbagai cabang olahraga seperti atletik, bulutangkis, pencak silat, renang, karate, catur, dan bola voli.

Namun demikian, potensi besar ini kerap kali mengalami benturan pada fase transisi dan pembinaan lanjutan. Sistem seleksi dan persiapan kontingen daerah dalam

menghadapi ajang POPDA Jawa Timur sering kali terkendala oleh belum optimalnya integrasi antara hasil kompetisi O2SN dengan program pemusatan latihan daerah (*Training Center*). Atlet yang menjuarai O2SN Kabupaten Kediri umumnya dikembalikan ke sekolah masing-masing tanpa adanya pemantauan kondisi fisik yang berkelanjutan hingga mendekati pelaksanaan POPDA.

METODE

Pendekatan yang dilakukan untuk menyelesaikan program dengan menggunakan metode kerjasama (kooperatif) melalui pendampingan kepada mitra Dinas Pendidikan kabupaten Kediri bersama tim pengabdian dari Universitas Nusantara PGRI Kediri dan pelatih cabor olahraga O2SN Kabupaten Kediri bersama-sama melakukan tes dan pengukuran. Melalui kerjasama yang dilakukan dapat memberikan pemahaman sehingga dapat melakukan tes dan pengukuran dengan tepat. Sasaran tes diberikan kepada atlet O2SN Kabupaten Kediri dengan melakukan tes dan pengukuran. Motivasi juga diberikan kepada atlet untuk dapat meningkatkan intensitas latihan yang bertujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan Latihan.

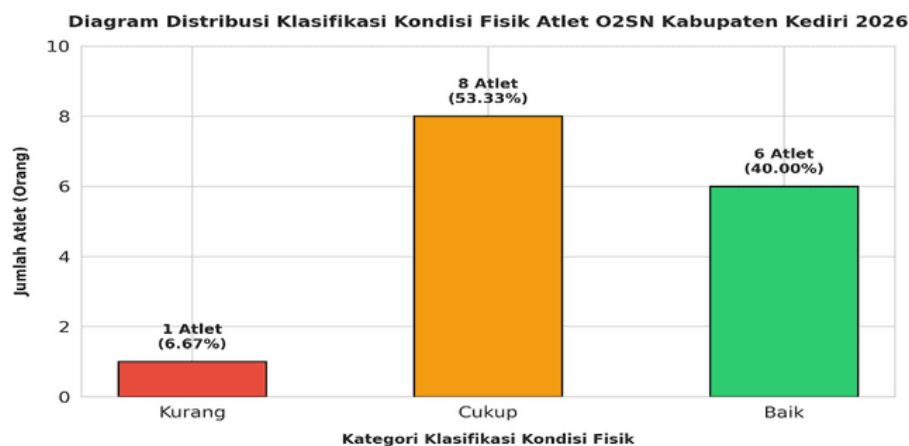
Untuk mencapai tujuan tes pengukuran, para atlet perlu menempuh kegiatan pralapanan, kegiatan pelaksanaan lapangan, dan kegiatan pasca lapangan dibawah bimbingan penanggung jawab tes pengukuran. Rangkaian Tes tinggi dan berat badan, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, power dan daya tahan kardiovaskuler yang terpecah dalam masing item test sesuai kemampuan dan kebutuhan dari cabor tersebut.

HASIL

Berdasarkan data Hasil Tes Parameter Atlet O2SN Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kabupaten Kediri Tahun 2026, evaluasi kondisi fisik dilakukan terhadap 15 atlet dari 5 cabang olahraga (Pencak Silat, Senam/Senam Lantai, Renang, Atletik/Atletik Kids, dan Bulutangkis). Parameter yang diuji mencakup komponen antropometri, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, kelincahan, power/daya ledak, keseimbangan, kecepatan, serta daya tahan aerobik

PEMBAHASAN

Tingkat kebugaran fisik atlet dikelompokkan ke dalam tiga kategori klasifikasi yang muncul pada data: Baik, Cukup, dan Kurang seperti dalam diagram dibawah ini.



Atletik & Atletik Kids: Tiga dari empat atlet (M. Bahrul Ulum, Alinsky Laurensa, dan Cinta Shynbilla) berhasil meraih predikat Baik. Hal ini mengindikasikan bahwa fondasi biomotorik dasar (kecepatan, daya ledak, dan daya tahan) atlet cabang atletik sudah terbangun secara optimal. Renang: Memiliki variasi hasil dari Cukup hingga Baik. Fadlila Callista Anggraeni menonjol pada kekuatan dan kapasitas kardiovaskular, sedangkan atlet muda seperti Arlangga dan Zakia memerlukan peningkatan daya tahan khusus perairan. Pencak Silat: Terdiri dari 1 atlet Baik (Maulida Fatmawati), 2 Cukup (Hadra Arya, Shaynaz Noor), dan 1 Kurang (Wilis Rafka). Atlet Pencak Silat memerlukan peningkatan kelincahan (agility) serta daya tahan anaerobik untuk menunjang durasi babak pertarungan. Senam / Senam Lantai: Ratu Putri Permata Sari meraih predikat Baik (Skor 52) dengan kelentukan dan stabilitas core yang kuat. Arveen Tsani berada pada kategori Cukup (Skor 35) dan memerlukan penguatan daya ledak serta fleksibilitas lanjutan. Bulutangkis: Ghazan Hattariza Chalief berada pada kategori Cukup (Skor 35). Perbaikan difokuskan pada peningkatan VO₂Max (30,9\$ ml/kg/min) dan daya ledak tungkai untuk menunjang pergerakan footwork lapangan. Prioritas Atlet Kategori Kurang & Cukup: Atlet dengan status Kurang (Wilis Rafka) dan Cukup memerlukan intervensi program conditioning umum (General Physical Preparation/GPP) fokus pada penguatan kapasitas aerobik dasar (interval training) dan ketahanan otot (circuit training). Periodisasi Pengondisian Fisik Spesifik: Untuk atlet kategori Baik, latihan difokuskan pada Specific Physical Preparation (SPP) yang mengintegrasikan komponen power, kecepatan reaksi, dan fleksibilitas sesuai karakteristik cabor masing-masing jelang kompetisi. Monitoring Perkembangan Usia Dini: Atlet tingkat SD (usia 9–11 tahun) harus diberikan porsi latihan fisik berbasis koordinasi, kelincahan, dan fleksibilitas tanpa beban berlebih (overload) untuk mencegah cedera pada masa pertumbuhan.





KESIMPULAN

Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Provinsi Jawa Timur Tahun 2026 memerlukan evaluasi dan pemetaan kondisi fisik atlet secara akurat. Kegiatan pendampingan ini bertujuan untuk mengukur, menganalisis, dan memetakan profil kondisi fisik atlet Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) Kabupaten Kediri guna menyediakan basis data bagi pelatih dalam merancang program latihan terukur. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif melalui rangkaian tes kondisi fisik terstandar, yang terdiri dari atlet cabang olahraga bulutangkis, renang, atletik, pencak silat, yang berjumlah 15 atlet, dengan kategori kurang 1 anak, kategori cukup 8 anak dan kategori baik 6 orang. Komponen kelincahan dan kecepatan menjadi keunggulan utama atlet, sedangkan komponen daya tahan aerobik (VO_{2Max}) dan daya ledak otot masih membutuhkan peningkatan signifikan. Pendampingan ini menghasilkan dokumen rekapitulasi fisik individual yang dapat dimanfaatkan pelatih untuk menyusun periodisasi latihan persiapan khusus menuju POPDA Jawa Timur 2026.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada kampus Universitas Nusantara PGRI Kediri khususnya Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi kemudian Dinas Pendidikan Kabupaten Kediri serta semua pihak yang sudah berperan dalam kegiatan pengabdian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terimakasih juga kepada Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memfasilitasi dan membantu dalam proses kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Bafirman, H. B. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Bafirman Hb.

Hermawan, I., Indrawira, H., Maslikah, U., Jariono, G., & Nugroho, H. (2021). Penyusunan latihan fisik pada anggota komando strategis angkatan darat (kostrad). *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 27–34.

Jariono, G., & Subekti, N. (2020). Sports motivation survey and physical activity students of sport education teacher training and education faculty fkip muhammadiyah university Surakarta. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 86–95.

Mokodenseho, M. R., Molanu, I. T., & Tegila, M. R. (2025). Pendampingan Program Latihan Fisik Atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu Proprov Sulawesi Utara 2025. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 278–286.

Nugroho, H., Gontara, S. Y., Angga, P. D., Jariono, G., & Maghribi, I. L. (2021). Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Quality Of Physical Condition Of Youth Pencak Silat Athletes Reviewed From Speed. *Power*, 5(1), 154–162.

Utami, W. F., & Kafrawi, F. R. (2014). Analisis pembinaan atlet kelas remaja cabang olahraga pencak silat di kelas olahraga smp negeri 1 suboh kabupaten situbondo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1), 58–61