

HUBUNGAN KONDISI FISIK TERHADAP PRETASI ATLET BELADIRI PRA-PON XX KALIMANTAN BARAT

Andika Triansyah^{1*}, Abu Riza Bakri Ayatullah Khumaini², Victor Simanjuntak³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia

Email: andika.triansyah@fkip.untan.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara jelas tentang kondisi fisik atlet beladiri Pra-PON XX Kalimantan Barat. Dari hasil tes komponen kondisi fisik akan dikonversi menjadi skor kondisi fisik, yang nantinya akan dihubungkan dengan pretasi atlet beladiri pada perhelatan Pra-PON XX. Komponen kondisi fisik yang diteliti meliputi komponen dasar yaitu, kekuatan, kelentukan, kecepatan dan daya tahan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang berjenis korelasional. Subyek penelitian adalah seluruh atlet beladiri Pra-PON XX Kalimantan Barat yang berjumlah 127 atlet, yang terbagi ke dalam 9 cabang olahraga. Analisis data menggunakan uji prasyarat yaitu Uji Normalitas dan Uji Linieritas, namun didapatkan data tidak berdistribusi normal. Sehingga uji Korelasi harus menggunakan rumus *rank spearman*. Dari hasil skor kondisi fisik dan pretasi didapatkan hasil terdapat hubungan signifikan yang rendah searah antara kondisi fisik terhadap pretasi atlet beladiri Pra-PON Kalimantan Barat. Kemudian dapat disimpulkan, semakin tinggi kondisi fisik maka akan semakin tinggi prestasi yang diarah.

Kata kunci: Kondisi fisik, Prestasi, Atlet

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi adalah olahraga yang memiliki tujuan yang dikelola secara sistematis untuk mendapatkan atau mencapai prestasi tertinggi disetiap cabang olahraga. Menurut (Syahputra, 2019) "olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan". Saat ini persaingan prestasi olahraga sungguh sangat ketat dalam hal pencapaian prestasi baik nasional maupun internasional.

Menurut (Widowati, 2015) "pencapaian prestasi puncak dalam olahraga hanya dapat

dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan.

Menurut (Ambara, 2017) "pada pembinaan atlet amatir faktor-faktor kondisi fisik harus diperhatikan guna meningkatkan performa atlet sehingga dapat mencapai titik puncak prestasi atau *golden age*". Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang dipergunakan untuk meraih prestasi yang dapat dicapai dengan latihan yang terus menerus. Untuk dapat meraih prestasi yang tinggi haruslah memiliki kondisi fisik yang baik untuk dapat bersaing dengan atlet lainnya.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam olahraga karena setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang baik, dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka atlet akan mampu menerapkan taktik dan strategi yang diberikan pelatih, serta akan memperkuat mental sang atlet sebab telah memiliki kondisi fisik yang baik tentunya peluang untuk meraih prestasi yang tinggi akan terbuka. Oleh karena itu kondisi fisik harus mendapatkan perhatian yang serius dan direncanakan dengan sistematis sehingga kondisi fisik bisa menjadi salah satu komponen untuk pencapaian prestasi.

Untuk itu kondisi fisik sangat diperlukan terutama dalam bidang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai prestasi. Atlet beladiri Kalimantan Barat yang mengikuti Pra-Pon XX beberapa waktu lalu menjadi salah satu acuan karena antara harapan dan kenyataan yang didapatkan sangat tidak sesuai karena ranking 1 sampai dengan 5 yang menjadi target tidak banyak yang berhasil seperti yang diinginkan.

Setelah melihat fakta di lapangan peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian, apakah ada hubungan antarkondisi fisik terhadap prestasi yang diraih oleh atlet beladiri Kalimantan Barat dalam perhelatan Pra-Pon XX. Untuk itu peneliti akan melakukan penelitian terhadap komponen-komponen dasar kondisi fisik yang menjadi salah satu syarat untuk mencapai prestasi.

METODE

Desain Penelitian

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah dengan metode kuantitatif yang berjenis korelasional. Menurut Suharsimi Arikunto (2014 : 4) “ penelitian korelasi atau penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Sedangkan Purwanto (2010 : 177) “ penelitian korelasi adalah penelitian yang melibatkan hubungan satu atau lebih variabel dengan satu atau lebih variabel lain”. Hubungan-hubungan variabel itu terjadi pada suatu kelompok. Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian korelasi adalah penelitian untuk mengetahui hubungan antara satu atau lebih variabel terhadap satu atau lebih variabel tanpa melakukan perubahan pada data yang ada.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian atau responden adalah pihak-pihak yang dijadikan sebagai sampel dalam sebuah penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet cabang olahraga beladiri Pra-Pon XX Kalimantan Barat yang berjumlah 127 orang, diantaranya terdiri dari 11 orang atlet judo, 12 orang atlet karate, 8 orang atlet kempo, 6 orang atlet muaythai, 22 orang atlet pencak silat, 10 orang atlet taekwondo, 24 orang atlet tarung derajat, 19 orang atlet tinju, dan 15 orang atlet wushu.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk hanya mendapatkan data yang diperlukan

untuk menjawab masalah penelitian (Purwanto 2010 : 211). Kualitas instrument penelitian berkenaan dengan *validitas* dan *reliabilitas* instrument dan kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data (Sugiyono 2018: 193). Bila dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan *sumber primer*, dan *sumber sekunder*. Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data pada kepada pengumpul data dan sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen (Sugiyono 2017 : 137).

Dalam penelitian ini peneliti berkerjasama dengan pihak KONI untuk mendapatkan data dari hasil tes fisik yang telah dilakukan oleh para atlet dengan menggunakan teknik pengambilan data dengan tes. Tes adalah suatu alat pengumpul data dan sebagai dasar penilaian dalam proses untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data. Sedangkan pengukuran adalah skor kuantitatif yang berasal dari tes. Tes dan pengukuran adalah suatu alat untuk mengumpulkan data atau keterangan tentang

apa yang ingin dicapai (Widiastuti 2019 : 2).

Tes pertama melakukan tes kecepatan dengan tes *illinois run*, tes kedua mengukur daya tahan dengan MFT (*Multistage Fitness Test*), tes ketiga mengukur kekuatan genggam dengan alat *hand grip*

tungkai dengan alat *back and leg dynamometer*, tes keempat mengukur kelentukan dengan tes *sit and reach* dan *trunk and neck*.

Analisis Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini data yang terkumpul diolah dengan menggunakan analisis statistik, yang menyatakan cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan analisis data penyelidikan yang berwujud angka-angka adalah dengan teknik statistik.

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan telah teruji validitas dan reabilitasnya, sehingga selanjutnya akan dilakukan uji prasyarat analisis :

1. Uji Prasyarat analisis

a) Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linier atau tidak antar variabel bebas dan terikat.

Untuk keperluan uji linieritas dengan uji F. Adapun rumusnya adalah :

$$F_{reg} = \frac{RK_{reg}}{R_{res}}$$

dynamometer, kekuatan lengan dengan alat



Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian Ke-III (SNHRP-III 2021)

put and push dynamometer dan kekuatan otot

Keterangan :

F_{reg} = harga
bilangan untuk garis
regresi

RK_{reg} = rerata kuadrat garis regresi

RK_{res} = rerata kuadrat

residu Selanjutnya

harga F

dikonsultasikan

dengan harga table pada taraf signifikansi 5%.

Dikatakan linier apabila harga F observasi lebih kecil dari F table dan sebaliknya.

b) Uji Normalitas

Uji ini dilakukan apakah distribusi dari semua variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas dari masing-masing skor digunakan rumus Kolmogorov-Sminrov sebagai berikut :

$$K_d = 1,36 \frac{\sqrt{n_1+n_2}}{n_1 \times n_2}$$

Keterangan:

K_d = Harga Kolmogorov-Sminrov yang Dicari

n_1 = Jumlah Sampel yang diobservasi / diperoleh

n_2 =Jumlah Sampel yangDiharapkan

C. Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing- masing variabel menggunakan rumus *rank-difference correlasi* atau *rank spearman*.

$$rho_{xy} = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

Keterangan:

rho_{xy} : Koefisien korelasi tata jenjang

N : Banyaknya Subjek

D : Beda jarak antara jenjang setiap subjek

(Suharsimi Arikunto, 2014: 321)

HASIL DAN PEMBAHASAN

melalui berbagai macam tes dan pengukuran terhadap subjek penelitian. Hasil dari data penelitian diolah berdasarkan sistem komputerisasi. Oleh karena itu, data dari hasil penelitian untuk variable independen atau kondisi fisik berbeda-beda, seperti kekuatan, kelentukan, kecepatan dan daya tahan, sehingga dilakukan konversi penggabungan data penelitian dengan tabulasi sebagai berikut :

Tabel 1

Konversi penggabungan data penelitian kondisi fisik

No	Kategori Penilaian	Poin
1	Sangat Baik	5
2	Baik	4
3	Cukup	3
4	Kurang	2
5	Sangat Kurang	1

Serta hasil penelitian untuk variable dependen atau prestasi juga menggunakan tabulasi untuk menentukan poin yang didapat dari perolehan medali atau ranking saat perhelatan Pra-Pon XX yang lalu, konversi penggabungan data penelitian dengan tabulasi sebagai berikut :

Tabel 2



Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi penelitian ini memaparkan



Konversi penggabungan
data
penelitian prestasi

404

No	Ranking	Poin
1	1	5
2	2	4
3	3	3
4	4	2
5	5-seterusnya	1

Hasil dari data penelitian diolah dengan perhitungan deskriptif kuantitatif, untuk dianalisis uji hipotesis dengan regresi linier sederhana. Agar dapat mengetahui apakah variable kondisi fisik berhubungan terhadap prestasi. Adapun sebelum uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat terhadap asumsi-asumsinya seperti uji normalitas dan uji linieritas, dengan tujuan untuk mengetahui apakah data dari subjek penelitian berdistribusi normal atau tidak, dan antara dua variable tersebut mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan terhadap variable dependen.

Setelah data dianalisis, maka data hasil penelitian disajikan dalam bentuk rangkuman, yaitu hasil setiap variable baik harga S, rata-rata, antara lain sebagai berikut :

1. Hasil kondisi fisik yang dilakukan dengan beberapa instrument tes dan diolah menggunakan program SPSS versi (26).

Tabel 3

Koefisien Deskriptif Kondisi Fisik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. deviation
X	127	13.00	27.00	20.6299	3.03630
Valid N (listwise)	127				

Keterangan :

N = Jumlah

Sd = Standar Deviasi

Mean = Rata-rata

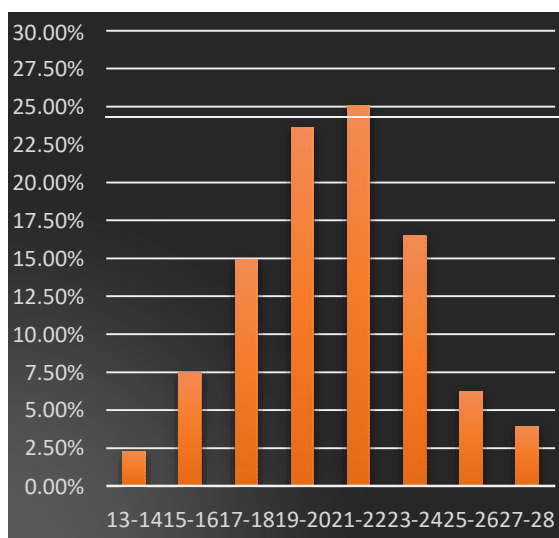
Setelah mendapatkan rangkuman analisis data kondisi fisik, langkah selanjutnya adalah menentukan distribusi frekuensi hasil tes kondisi fisik ke dalam table yang dapat dilihat dibawah ini :Tabel 4

Distribusi frekuensi skor kondisi fisik

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
13 – 14	3	2,3 %
15 – 16	9	7,5 %
17 – 18	19	14,9 %
19 – 20	30	23,6 %

23 – 24	21	16,5 %
25 – 26	8	6,2 %
27 – 28	5	3,9 %
Jumlah	127	100 %

Berdasarkan perhitungan di atas tingkat kondisi fisik atlet beladiri Pra-PON XX Kalimantan Barat menunjukkan bahwa atlet beladiri yang masuk kelas interval 13-14 ada 3 atlet atau sebesar (2,3%), kelas interval 15-16 ada 9 atlet atau sebesar (7,5%), kelas interval 17-18 ada 19 atlet atau sebesar (14,9%), kelas interval 19-20 ada 30 atlet atau sebesar (23,6%), kelas interval 21-22 ada 32 atlet atau sebesar (25,1%), 23-24 ada 21 atlet atau sebesar (16,5%), kelas interval 25-26 ada 8 atlet atau sebesar (6,2%) dan kelas interval 27-28 ada 5 atlet atau sebesar (3,9%). Dengan hasil tersebut, maka kondisi fisik atlet beladiri Pra-PON Kalimantan Barat paling banyak pada interval 21-22. Hal ini dapat diperjelas dengan diagram batang di bawah ini :



Gambar 4.1 Diagram kondisi fisik atlet

Berdasarkan table diatas, menunjukkan bahwa hasil kondisi fisik tertinggi yaitu diinterval 27-28 ada 5 atlet, kondisi fisik terendah yaitu diinterval 13-14 ada 3 atlet dan rata-rata 20,6.

2. Hasil Prestasi yang dilakukan dengan pemberian skor dan diolah menggunakan program SPSS versi (26).

Tabel 5

Koefisien Deskriptif Prestasi

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. deviation
X	127	1.00	3.00	1.0630	.32728
Valid N (listwise)	127				

Keterangan :

N = Jumlah

Sd = Standar Deviasi

Mean = Rata-rata

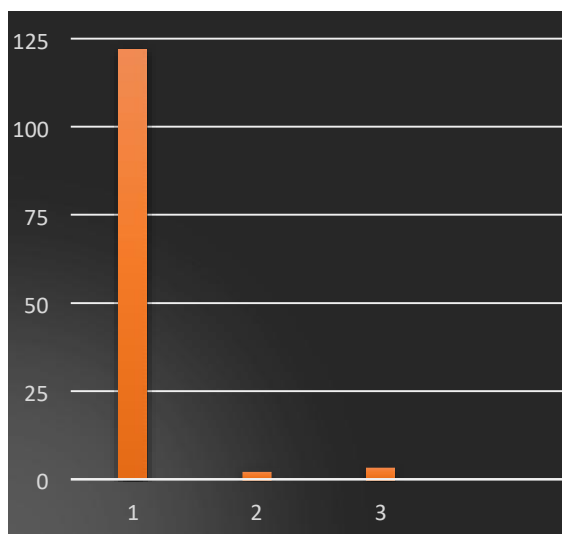
Setelah mendapatkan rangkuman analisis data prestasi, langkah selanjutnya adalah menentukan distribusi frekuensi skor prestasi atau ranking ke dalam table yang dapat dilihat dibawah ini :

Tabel 6

Distribusi frekuensi skor prestasi

Kelas	Frekuensi	Persentase
1	122	96,1 %
2	2	1,6 %
3	3	2,3 %
Jumlah	127	100 %

Berdasarkan perhitungan di atas tingkat kondisi fisik atlet beladiri Pra-PON XX Kalimantan Barat menunjukkan bahwa atlet beladiri yang masuk kelas 1 ada 122 atlet atau sebesar (96,2%), kelas 2 ada 2 atlet atau sebesar (1,5%) dan kelas 3 ada 3 atlet atau sebesar (2,3). Dengan hasil tersebut, maka prestasi atau ranking atlet beladiri Pra-Pon Kalimantan Barat paling banyak pada kelas 1. Hal ini dapat diperjelas pada diagram batang di bawah ini :



Gambar 2 Diagram prestasi atlet

Berdasarkan table di atas, menunjukkan bahwa prestasi atau ranking yang

diperoleh pada skor 1 dengan 122 atlet adalah skor tertinggi sedangkan skor 2 dengan 2 atlet menjadi skor terendah dan rata-rata 1,06.

Uji Prasyarat

Sebelum suatu hipotesis diuji, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat. Pengujian prasyarat analisis yang dilakukan di dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji linieritas untuk mengetahui

menganalisis data menggunakan aplikasi SPSS versi 26.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel data berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini akan digunakan uji *liliefors* dengan melihat nilai pada *Kolmogorov-Smirnov*. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari $> 0,05$, dan jika nilai signifikansi kurang dari $< 0,05$ berarti distribusi tidak normal. Adapun dari hasil perhitungan statistic diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 7

Hasil Pengujian Uji Normalitas

No	Variable	Signifikansi	Keterangan
1.	Kondisi Fisik	0,013 $>$ 0,05	Normal
2.	Prestasi	0,000 $>$ 0,05	Tidak Normal

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa

apakah data berdistribusi normal atau tidak dan



...a data. Sedangkan untuk

nilai signifikansi untuk kondisi fisik sebesar $0,013 >$ lebih dari $0,05$, maka data berdistribusi normal . Sedangkan signifikansi untuk prestasi sebesar $0,000 >$ kurang dari $0,05$, maka data tidak berdistribusi normal. Karena data tidak berdistribusi dengan normal, maka untuk pengujian hipotesis dapat menggunakan *rank difference correlation* atau *rank Spearman*.

2 Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai

hubungan yang linier atau tidak secara signifikansi. Uji ini juga digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Pengujian uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS menggunakan *Test for Linierity* pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier apabila signifikansi (*Linierity*) kurang dari < 0,05, dan apabila nilai signifikansi lebih besar dari > 0,05 maka tidak linier. Adapun hasil perhitungan statistic diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 8

Hasil Pengujian Uji Linieritas

No	Variable	Signifikansi	Keterangan
1.	Prestasi * Kondisi Fisik	0,06 > 0,05	Linier

Berdasarkan tabel di atas, dengan melihat lampiran output hasil uji linieritas pada output ANOVA Table. Dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada *linierity* sebesar 0,06. Karena signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variable prestasidan

kondisi fisik terdapat hubungan yang linier, dengan demikian dapat dilanjutkan ke analisis regresi.

3 Uji Hipotesis

Untuk pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana,

yang diolah menggunakan aplikasi SPSS sebagai berikut :

- a. Signifikansi hubungan kondisi fisik terhadap prestasi.

Hasil analisis korelasi antara kondisi fisik terhadap prestasi adalah sebagai berikut :

Tabel 9

Korelasi

			Kondisi Fisik	Prestasi
Spearman's rho	Kondisi Fisik	Correlation Coefficient	1.000	.257**
		Sig. (2-tailed)		.004
		N	127	127
	Prestasi	Correlation Coefficient	.257**	1.000
Sig. (2-tailed)		.004		
N		127	127	

Berdasarkan tabel *Correlation* di atas menunjukkan korelasi spearman antara nilai kondisi fisik terhadap nilai prestasi sebese

0.257. Hubungan kedua nilai tersebut signifikan atau tidak, dapat dilihat nilai Sig. (2- tailed) = 0.004. Nilai ini identik dengan *p-value*. Nilai *p-value* lebih kecil dari level alfa (0.05) maka dapat disimpulkan ada hubungan signifikan antara kedua variable (Trihendradi 2013 : 149).

Ada tidaknya korelasi, dinyatakan dalam angka pada indeks korelasi, jika bukan 0,000, dapat diartikan bahwa antara kedua variable yang dikorelasikan, terdapat adanya korelasi. *Intreprestasi* tinggi- rendahnya korelasi dapat diketahui juga dari besar kecilnya angka indeks korelasi. Makin besar angka dalam indeks korelasi, makin tinggilah korelasi kedua variable yag di korelasikan (Arikunto 2014 : 322).

b. Tingkat kekuatan (keeratan) hubungan kondisi fisik terhadap prestasi

Dari hasil tabel di atas, menunjukkan koefisien korelasi kondisi fisik terhadap prestasi sebesar 0,257. Sehingga untuk mengetahui seberapa besar hubungan yang terjadi antara variable independen terhadap variable dependen dalam tabel pedoman untuk pemberian *interpretasi* koefisien korelasi Sugiyono (2018). Adapun tabelnya sebagai berikut :

Tabel 4.10

Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

No	Koefisien Korelasi	Derajat Korelasi
1.	0,00 – 0,199	Sangat rendah
2.	0,20 – 0,399	Rendah
3.	0,40 – 0,599	Sedang
4.	0,60 – 0,799	Kuat
5.	0,80 – 1,000	Sangat kuat

(Sugiyono 2018 : 257)

Berdasarkan pada *output* korelasi *Spearman* koefisien korelasi yang didapat sebesar 0,257. Karena nilai koefisien korelasi berada diantara 0,20 – 0,399, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi hubungan yang rendah antara kondisi fisik terhadap prestasi.

c. Arah (Jenis) hubungan kondisi fisik terhadap prestasi

Berdasarkan pada *output* korelasi *Spearman* nilai koefisien korelasi bernilai positif, yaitu 0,257. Sehingga hubungan kedua variable tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah), dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin ditingkatkan kondisi fisik maka prestasi juga akan meningkat.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan signifikan yang rendah dan searah antara kondisi fisik terhadap prestasi atlet beladiri Pra-PON XX Kalimantan Barat.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti terbukti bahwa adanya hubungan yang signifikan yang rendah dan searah antara kondisi fisik terhadap prestasi. Adapun hasil hipotesis dijelaskan sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara kondisi fisik terhadap prestasi.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan antara kondisi fisik terhadap prestasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kondisi fisik terhadap prestasi atlet beladiri Pra-PON Kalimantan Barat, yang dihubungkan dengan

prestasi yang telah dicapai. Data dari dua variable yang akan dicari derajat hubungannya akan menggunakan sistem ranking atau berjenjang, sehingga dapat diketahui apakah ranking atlet yang memiliki prestasi tinggi juga memiliki kondisi fisik yang tinggi atau sebaliknya.

PENUTUP

Kesimpulan

Dari hasil analisis data yang diperoleh berdasarkan kepada data yang diterima dari Kantor KONI Kalimantan Barat, maka hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan secara umum terdapat hubungan yang signifikan yang lemah dan searah antara kondisi fisik terhadap prestasi atlet beladiri Pra-PON Kalimantan Barat. Dengan hasil analisis koefisien korelasi sederhana antara kondisi fisik terhadap prestasi adalah sebesar 0,257 dan dapat disimpulkan secara khusus :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik terhadap prestasi atlet beladiri Pra-PON Kalimantan Barat. Karena koefisien korelasi dengan Sig. (2-tailed) sebesar $0,004 >$ dari 0,05. Berdasarkan hasil ini maka dinyatakan adanya hubungan yang signifikan antara kondisi fisik terhadap prestasi.
2. Terdapat hubungan yang rendah antara kondisi fisik terhadap prestasi atlet beladiri Pra-PON Kalimantan Barat. Karena koefisien korelasi sebesar 0,257, jika disesuaikan dengan tabel *interpretasi* masuk ke dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil ini, maka dinyatakan ada

hubungan yang rendah antara kondisi fisik terhadap prestasi.

3. Terdapat hubungan yang searah antara kondisi fisik terhadap prestasi atlet beladiri Pra-PON Kalimantan Barat. Karena koefisien korelasi yang di dapat dari tabel korelasi sebesar 0,257 dengan arah korelasi dinyatakan positif. Berdasarkan hasil ini, maka dinyatakan ada hubungan searah antara kondisi fisik terhadap prestasi, jika semakin tinggi kondisi fisik, maka semakin tinggi prestasi atau jika kondisi fisik naik akan diikuti dengan kenaikan prestasi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan, maka dapat dikemukakan saran-saran dari penulis sebagai berikut :

1. Dalam usaha untuk meningkatkan prestasi atlet beladiri Pra-PON Kalimantan Barat, peneliti mengharapkan kepada para pelatih untuk dapat membuat program latihan yang baik untuk meningkatkan kondisi fisik atlet agar menjadi lebih baik, agar kondisi fisik dapat memenuhi kualitas yang baik untuk dapat mencapai prestasi atlet beladiri Pra-PON Kalimantan Barat
2. Untuk mendapatkan prestasi atlet beladiri Pra-PON Kalimantan Barat yang lebih baik, maka para atlet harus giat dalam latihan dan bersungguh-sungguh dalam menjalankan program latihan yang diberikan pelatih, agar dikemudian hari atlet beladiri Pra-PON Kalimantan Barat dapat memperoleh prestasi yang tinggi.
3. Kepada sesama peneliti disarankan untuk dapat meneliti variable lain yang juga

berkenaan dengan prestasi atlet beladiri Pra-PON Kalimantan Barat, agar peneliti-peneliti berikutnya mendapatkan informasi yang baru yang lebih baik tentang variable penelitian yang masih belum ada dalam penelitian hubungan kondisi fisik terhadap prestasi atlet beladiri Pra-PON Kalimantan Barat

penerapannya menggunakan SPSS.
Yogyakarta. Penerbit Andi
Widiastuti. (2018). *Tes dan pengukuran olahraga*. Depok. Rajawali Pers

Widowati, A. (2015). Modal Sosial Budaya Dan Kondisi Lingkungan Sehat Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga Pelajar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 218. <https://doi.org/10.15294/kemas.v10i2.3384>

DAFTAR PUSTAKA

- Ambara, A. P. (2017). Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu Sanda Di Sasana Kim Tiauw Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–11. <https://www.neliti.com/id/publications/247385/hubungan-kondisi-fisik-terhadap-prestasi-atlet-wushu-sanda-di-sasana-kim-tiauw-s>
- Arikunto, Suharsimi.(2014). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka cipta
- Purwanto. (2010). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi dan pendidikan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syahputra, R. &Jumadin I. (2019). Analisis olahraga prestasi yang dapat di unggulkan kabupaten langkat. *JURNAL KESEHATAN DAN OLAHRAGA*, 3(1), 10–19. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/view/13067>
- Trihendradi, C. (2013). *Langkah praktis menguasai statistic untuk ilmu social dan kesehatan konsep &*