

STRATIFIKASI KONDISI FISIK ATLET PUSLATKAB SLEMAN TAHUN 2022

Oleh: Ratna Budiarti, S.Pd.Kor.,M.Or., Wisnu Nugroho, S.Pd., M.Pd., Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or., Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or.

ABSTRAK

Dalam meningkatkan kondisi fisik komponen komponen yang sangat penting untuk olahraga terdiri dari kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan otot, dan power. Latihan kondisi fisik dirancang secara khusus melalui tahapan yang terstruktur dan berpola untuk pengembangan kondisi fisik lebih optimal. Untuk mengetahui tingkat stratifikasi kondisi fisik atlet puslatkab kabupaten Sleman, maka perlu dilakukan evaluasi dengan menggunakan tes dan pengukuran.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stratifikasi kondisi fisik atlet puslatkab kabupaten Sleman. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 800 atlet puslatkab KONI sleman. Metode dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan tes dan pengukuran. Luaran dalam penelitian ini adalah artikel yang akan di publish di jurnal Internasional dan jurnal nasional bereputasi. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa kondisi fisik atlet puslatkab sleman tahun 2022 1% dalam kondisi baik, 28% dalam kondisi cukup dan 71% dalam kondisi kurang

Kata Kunci: *Stratifikasi, Kondisi Fisik, Atlet, KONI Sleman*