

PERBANDINGAN HASIL TES FISIK ATLET REMAJA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN

**Dody Tri Iwandana¹, Ardhika Falaahudin², Wildan Alfia Nugroho³, Septa
Ardiansyah⁴, Muntaha Sururi⁵**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta^{1,2,4,5}, Universitas Pendidikan Indonesia³
dodytriiwandana@mercubuana-yogya.ac.id¹

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini yaitu perbandingan perbandingan hasil tes fisik atlet remaja ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet kelas khusus olahraga (KKO) di SMP Negeri 13 Yogyakarta sejumlah 135 siswa. Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Adapun Teknik pengambilan data menggunakan instrument tes kondisi fisik. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan deskriptif prosentase. Hasil analisis statistik dari berbagai tes fisik yang dilakukan pada kelompok perempuan dan laki-laki menunjukkan perbedaan rata-rata nilai (Mean), selisih antar kelompok, dan tingkat signifikansi (p-value) sebagai berikut: 1) Bleep Test menunjukkan rata-rata nilai kelompok perempuan adalah 5.0372, sedangkan laki-laki lebih tinggi, yaitu 8.1178, dengan selisih -3.08058. Nilai $p = 0.002$ menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik, artinya laki-laki memiliki performa yang lebih baik secara signifikan dibandingkan perempuan dalam tes ini. 2) T-Test menunjukkan kelompok perempuan memiliki rata-rata 11.9130, sedikit lebih tinggi dari laki-laki yang mencapai 10.7727, dengan selisih 1.14030. Namun, nilai $p = 0.098$ menunjukkan perbedaan ini tidak signifikan. 3) Push Up menunjukkan rata-rata perempuan adalah 28.3721, sedikit lebih rendah dibandingkan laki-laki yang mencapai 29.1688, dengan selisih -0.79674. Nilai $p = 0.676$ menunjukkan perbedaan ini tidak signifikan. 4) Sit Up menunjukkan perempuan memiliki rata-rata 41.6279, lebih rendah dibandingkan laki-laki yang mencapai 49.9221, dengan selisih 8.29417. Nilai $p = 0.000$ menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik. 5) Dynamic Balance menunjukkan rata-rata perempuan adalah 37.7907, lebih rendah dibandingkan laki-laki yang mencapai 47.8831, dengan selisih 10.09242. Nilai $p = 0.000$ menunjukkan perbedaan yang signifikan. 6) V-Sit and Reach menunjukkan perempuan memiliki rata-rata 16.5116, lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang mencapai 14.1277, dengan selisih 2.38397. Namun, nilai $p = 0.058$ menunjukkan perbedaan ini tidak signifikan secara statistik. 7) Standing Board Jump menunjukkan rata-rata perempuan adalah 1.2635, hampir sama dengan laki-laki yang mencapai 1.3074, dengan selisih 0.17020. Nilai $p = 0.797$ menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan. 8) Hand and Eye Coordination menunjukkan rata-rata perempuan adalah 19.3488, sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang mencapai 18.0658, dengan selisih 1.53882. Nilai $p = 0.406$ menunjukkan bahwa perbedaan ini tidak signifikan. 9) Sprint 30 M menunjukkan rata-rata perempuan adalah 5.6212, lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang mencapai 5.0234, dengan selisih 0.59778. Nilai $p = 0.451$ menunjukkan perbedaan ini tidak signifikan. Berdasarkan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa perbandingan hasil tes

fisik atlet remaja ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan di kelas khusus olahraga (KKO) SMP Negeri 13 Yogyakarta menunjukkan bahwa terdapat beberapa perbedaan signifikan dalam kemampuan fisik antara kedua kelompok.

Kata Kunci: Atlet, Jenis Kelamin, Tes Fisik

ABSTRACT

The purpose of this study was to compare the results of physical fitness tests among adolescent athletes based on gender (male and female). The population of this study consisted of 135 students enrolled in the Special Sports Class (KKO) at SMP Negeri 13 Yogyakarta. The research method employed was descriptive quantitative. Data were collected using physical condition test instruments, and the data analysis technique used descriptive percentage analysis. The results of the statistical analysis from various physical tests conducted on female and male groups showed differences in mean scores, group differences, and significance levels (p-values) as follows: (1) The Bleep Test showed that the mean score of the female group was 5.0372, while the male group scored higher at 8.1178, with a difference of -3.08058. The p-value of 0.002 indicates that this difference is statistically significant, meaning that males performed significantly better than females in this test. (2) The T-Test showed that the female group had a mean of 11.9130, slightly higher than males at 10.7727, with a difference of 1.14030; however, the p-value of 0.098 indicates that this difference was not statistically significant. (3) In the Push-Up test, the female mean was 28.3721, slightly lower than males at 29.1688, with a difference of -0.79674; the p-value of 0.676 indicates no significant difference. (4) The Sit-Up test showed that females had a mean of 41.6279, lower than males at 49.9221, with a difference of 8.29417; the p-value of 0.000 indicates a statistically significant difference. (5) In the Dynamic Balance test, females had a mean of 37.7907, lower than males at 47.8831, with a difference of 10.09242; the p-value of 0.000 indicates a significant difference. (6) The V-Sit and Reach test showed that females had a mean of 16.5116, higher than males at 14.1277, with a difference of 2.38397; however, the p-value of 0.058 indicates that this difference was not statistically significant. (7) The Standing Broad Jump test showed that females had a mean of 1.2635, nearly similar to males at 1.3074, with a difference of 0.17020; the p-value of 0.797 indicates no significant difference. (8) The Hand and Eye Coordination test showed that females had a mean of 19.3488, slightly higher than males at 18.0658, with a difference of 1.53882; the p-value of 0.406 indicates no significant difference. (9) The 30-meter Sprint test showed that females had a mean of 5.6212, higher than males at 5.0234, with a difference of 0.59778; the p-value of 0.451 indicates no significant difference. Based on the data analysis, it can be concluded that the comparison of physical fitness test results among adolescent athletes based on gender in the Special Sports Class (KKO) of SMP Negeri 13 Yogyakarta shows that there are several significant differences in physical abilities between male and female groups.

Keywords: Athletes, Gender, Physical Fitness Test

PENDAHULUAN

Pada saat ini, masyarakat modern melihat prestasi yang ada di bidang olahraga menjadi suatu hal yang sangat menarik dan sangat dihargai, oleh karena

itu yang menjadi permasalahan untuk para pembina di bidang olahraga yaitu bagaimana caranya memberikan peningkatan prestasi berbagai usaha yang dijalankan seoptimal mungkin. Upaya harus dijalankan dengan menentukan program latihan yang optimal berikutnya diimplementasikan kepada para atletnya yang telah ada maupun dengan melakukan pencarian berbagai bibit baru yang dinilai mempunyai potensi yang baik, berikutnya dilatih menggunakan sistem latihan yang telah ditetapkan (Iwandana, 2023).

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik (Pambudi et al., 2023). Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi (Falaahudin et al., 2022). Pentingnya keadaan kondisi fisik pada setiap individu harus disadari pada setiap individu masing-masing untuk meraih prestasi (Ali et al., 2023). Salah satu dalam meraih prestasi olahraga ada faktor yang penting ialah dibutuhkan unsur penguasaan teknik, taktik, kondisi fisik, dan kemampuan mental yang harus dimiliki seorang atlet (Falaahudin et al., 2022). Kondisi fisik merupakan salah satu unsur penting dalam pencapaian prestasi, oleh karena itu setiap atlet renang harus memiliki kondisi fisik yang prima dalam menghadapi suatu perlombaan atau kejuaraan (Iwandana, 2023). Kondisi fisik adalah suatu kesatuan kondisi fisik yang dimiliki oleh seseorang (Wahyuni & Donie, 2020). Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi (Prima & Kartiko, 2021). Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya (Rusmanto et al., 2020).

Kondisi fisik termasuk suatu aspek yang seharusnya memperoleh perhatian yang serius karena kondisi ini termasuk salah satu aspek dasar ataupun pondasi untuk memberikan peningkatan kemampuan yang lain yang dimiliki oleh berbagai atlet jika ingin memperoleh prestasi yang baik (Wibowo et al., 2023). Untuk bisa memperoleh prestasi yang baik dalam dunia olahraga, selain dengan usaha pelatihan serta pembinaan yang terstruktur, terarah serta juga terus-menerus seharusnya pembinaan itu dilakukan untuk membina keadaan fisik sebagai aspek yang paling mendasar pada kesuksesan untuk meraih prestasi (Hermawan et al., 2020). Atlet harus mengembangkan dan melatih keterampilan motorik dasar fleksibilitas mereka (Ridhwan & Hariyanto, 2021). Khususnya untuk para atlet yang masih berusia muda yang harus senantiasa mengembangkan fleksibilitas karena fleksibilitas ini juga dipengaruhi oleh usia. Dengan mengembangkan fleksibilitas di berbagai tingkatan usia yang berbeda (Paramitha et al., 2020).

Setiap cabang olahraga mempunyai tuntutan kondisi fisik khusus (*specific conditioning*), yang perlu dikembangkan secara optimal untuk menunjang pelaksanaan teknik cabang olahraga tersebut (Mulyadi & Nikon, 2019). Dalam penelitian ini dianalisis beberapa unsur fisik yang berperan sebagai keadaan fisik umum maupun keadaan fisik khusus untuk berbagai cabang olahraga dan beberapa komponen fisik dasar yang diukur dalam penentuan kategori keadaan fisik atlet kelas khusus olahraga (KKO) di SMP Negeri 13 Yogyakarta baik itu atlet laki-laki maupun atlet perempuan. Di dalam meningkatkan kondisi fisik komponen-komponen yang sangat penting khususnya untuk atlet kelas khusus olahraga (KKO) di SMP Negeri 13 Yogyakarta. Berbagai unsur fisik tersebut contohnya kekuatan,

daya tahan otot, power tungkai dan lengan, kecepatan reaksi, kelentukan, kelincahan serta kapasitas maksimum oksigen ($VO_2\text{Max}$) (Setiawan et al., 2021). Untuk meningkatkan kondisi fisik harus terprogram secara baik dan sistematis, lalu dilakukan secara cermat, berulang-ulang dan makin lama makin ditingkatkan baik jumlahnya maupun intensitas latihannya serta program latihan harus tertata dan direncanakan sebaik mungkin agar dapat mewujudkan peningkatan kesegaran jasmani dan peningkatan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan (Kresnapati et al., 2020).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas pentingnya kondisi fisik dalam meningkatkan prestasi olahraga, kajian yang secara khusus menganalisis profil komponen kondisi fisik atlet kelas khusus olahraga (KKO) di tingkat sekolah menengah pertama masih terbatas, khususnya di SMP Negeri 13 Yogyakarta. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil kondisi fisik atlet KKO berdasarkan beberapa komponen fisik seperti kekuatan, daya tahan otot, power, kelincahan, dan fleksibilitas, sebagai dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet kelas khusus olahraga (KKO) di SMP Negeri 13 Yogyakarta sejumlah 135 siswa. Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Adapun Teknik pengambilan data menggunakan instrument tes kondisi fisik. Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program penelitian ini adalah dapat mengetahui hasil perbandingan hasil tes fisik atlet remaja ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

HASIL PENELITIAN

Hasil bleep test dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1.
Hasil Bleep Test

No	BLEEP TEST	Perempuan		Laki-laki	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	17	39.5	36	46.8
2	Baik sekali	23	53.5	34	44.2
3	Sedang	3	7.0	7	9.1
	Total	43	100	77	100

Hasil pengukuran menggunakan bleep test menunjukkan distribusi kemampuan kebugaran berdasarkan kategori baik, baik sekali, dan sedang pada perempuan dan laki-laki. Dari total 43 responden perempuan, sebanyak 17 orang (39,5%) berada dalam kategori baik, 23 orang (53,5%) dalam kategori baik sekali, dan hanya 3 orang (7,0%) dalam kategori sedang. Sementara itu, dari 77 responden laki-laki, sebanyak 36 orang (46,8%) termasuk dalam kategori baik, 34 orang (44,2%) dalam kategori baik sekali, dan 7 orang (9,1%) dalam kategori sedang. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden, baik perempuan maupun laki-laki, memiliki tingkat kebugaran yang termasuk dalam kategori baik sekali,

dengan persentase perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki di kategori ini. Selanjutnya, hasil T-test dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2.
Hasil T-Test

No	T-TEST	Perempuan		Laki-laki	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	25	58.1	62	80.5
2	Baik Sekali	5	11.6	3	3.9
3	Kurang	1	2.3	3	3.9
4	Kurang Sekali	1	2.3	2	2.6
5	Sedang	11	25.6	7	9.1
	Total	43	100	77	100

Hasil pengukuran menggunakan T-Test menunjukkan distribusi kemampuan berdasarkan kategori baik, baik sekali, sedang, kurang, dan kurang sekali pada perempuan dan laki-laki. Dari total 43 responden perempuan, mayoritas sebanyak 25 orang (58,1%) berada dalam kategori baik, 5 orang (11,6%) dalam kategori baik sekali, 11 orang (25,6%) dalam kategori sedang, sementara masing-masing 1 orang (2,3%) berada dalam kategori kurang dan kurang sekali. Di sisi lain, dari 77 responden laki-laki, mayoritas yang lebih besar, yaitu 62 orang (80,5%), termasuk dalam kategori baik, 3 orang (3,9%) dalam kategori baik sekali, 7 orang (9,1%) dalam kategori sedang, serta 3 orang (3,9%) dalam kategori kurang dan 2 orang (2,6%) dalam kategori kurang sekali. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dari kedua kelompok memiliki kemampuan yang tergolong baik, dengan proporsi laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan dalam kategori ini. Namun, perempuan memiliki persentase lebih tinggi pada kategori sedang dibandingkan laki-laki. Selanjutnya, hasil push up dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3.
Hasil Push Up

No	PUSH UP	Perempuan		Laki-laki	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	9	20.9	5	6.5
	Baik Sekali			2	2.6
2	Kurang	2	4.7	52	67.5
3	Sedang	32	74.4	18	23.4
4	Baik	9	20.9	5	6.5
	Total	43	100	77	100

Hasil pengukuran menggunakan Push-Up Test menunjukkan distribusi kemampuan fisik berdasarkan kategori baik, baik sekali, sedang, dan kurang pada perempuan dan laki-laki. Dari total 43 responden perempuan, mayoritas yaitu 32

orang (74,4%) berada dalam kategori sedang, 9 orang (20,9%) dalam kategori baik, dan hanya 2 orang (4,7%) berada dalam kategori kurang. Sementara itu, dari 77 responden laki-laki, sebagian besar yaitu 52 orang (67,5%) berada dalam kategori kurang, 18 orang (23,4%) dalam kategori sedang, 5 orang (6,5%) dalam kategori baik, dan 2 orang (2,6%) dalam kategori baik sekali. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas perempuan memiliki kemampuan fisik pada kategori sedang, sedangkan mayoritas laki-laki justru berada dalam kategori kurang. Perempuan memiliki distribusi yang lebih baik dibandingkan laki-laki pada tes ini. Selanjutnya, hasil sit up dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4.
Hasil Sit Up

No	SIT UP	Perempuan		Laki-laki	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	43	100.0	77	100.0
	Total	43	100	77	100.0

Hasil pengukuran menggunakan Sit-Up Test menunjukkan bahwa seluruh responden, baik perempuan maupun laki-laki, mencapai kategori baik sekali. Dari total 43 responden perempuan, semuanya (100,0%) berada dalam kategori ini. Hal serupa juga terjadi pada 77 responden laki-laki, di mana seluruhnya (100,0%) termasuk dalam kategori baik sekali. Data ini menggambarkan bahwa tingkat kemampuan fisik responden pada tes sit-up sangat baik secara keseluruhan, tanpa adanya variasi di antara kategori lainnya. Selanjutnya, hasil dynamic balance dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5.
Hasil Dynamic Balance

No	DYNAMIC BALANCE	Perempuan		Laki-laki	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	13	30.2	8	10.4
2	Baik Sekali	10	23.3	63	81.8
3	Kurang	7	16.3	2	2.6
4	Sedang	13	30.2	3	3.9
	Total	43	100	77	100.0

Hasil pengukuran menggunakan Dynamic Balance Test menunjukkan distribusi kemampuan keseimbangan dinamis pada perempuan dan laki-laki berdasarkan kategori baik, baik sekali, sedang, kurang, dan kurang sekali. Dari total 43 responden perempuan, sebanyak 13 orang (30,2%) berada dalam kategori baik, 10 orang (23,3%) dalam kategori baik sekali, 13 orang (30,2%) dalam kategori sedang, dan 7 orang (16,3%) dalam kategori kurang. Sementara itu, dari 77 responden laki-laki, mayoritas yang sangat besar yaitu 63 orang (81,8%) berada dalam kategori baik sekali, 8 orang (10,4%) dalam kategori baik, 3 orang (3,9%)

dalam kategori sedang, dan 2 orang (2,6%) dalam kategori kurang. Data ini menunjukkan bahwa responden laki-laki cenderung memiliki kemampuan keseimbangan dinamis yang lebih baik dibandingkan perempuan, dengan proporsi yang jauh lebih tinggi di kategori baik sekali. Sebaliknya, distribusi kemampuan perempuan lebih merata di berbagai kategori, dengan sebagian besar berada pada kategori baik dan sedang. Selanjutnya, hasil V-Sit and reach dapat dilihat pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6.
Hasil V-Sit and Reach

No	V-SIT AND REACH	Perempuan		Laki-laki	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	7	16.3	9	11.7
2	Baik Sekali	10	23.3	22	28.6
3	Kurang	5	11.6	10	13.0
4	Kurang Sekali	12	27.9	24	31.2
5	Sedang	9	20.9	12	15.6
	Total	43	100	77	100

Hasil pengukuran menggunakan V-Sit and Reach Test menunjukkan distribusi fleksibilitas responden berdasarkan kategori baik, baik sekali, sedang, kurang, dan kurang sekali. Dari total 43 responden perempuan, sebanyak 7 orang (16,3%) termasuk dalam kategori baik, 10 orang (23,3%) dalam kategori baik sekali, 9 orang (20,9%) dalam kategori sedang, 5 orang (11,6%) dalam kategori kurang, dan 12 orang (27,9%) dalam kategori kurang sekali. Di sisi lain, dari 77 responden laki-laki, sebanyak 9 orang (11,7%) berada dalam kategori baik, 22 orang (28,6%) dalam kategori baik sekali, 12 orang (15,6%) dalam kategori sedang, 10 orang (13,0%) dalam kategori kurang, dan 24 orang (31,2%) dalam kategori kurang sekali. Data ini menunjukkan bahwa baik perempuan maupun laki-laki memiliki distribusi fleksibilitas yang tersebar di berbagai kategori, dengan proporsi tertinggi berada pada kategori kurang sekali. Namun, responden laki-laki cenderung memiliki persentase lebih tinggi dalam kategori baik sekali dibandingkan perempuan, sementara perempuan lebih merata di kategori lainnya. Selanjutnya, hasil sprint 30 meter dapat dilihat pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7.
Hasil Sprint 30 M

No	SPRINT 30 M	Perempuan		Laki-laki	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	5	11.6	4	5.2
2	Baik Sekali	1	2.3	26	33.8
3	Kurang	14	32.6	26	33.8
4	Kurang Sekali	13	30.2	21	27.3

Total	43	100	77	100
-------	----	-----	----	-----

Hasil pengukuran menggunakan Sprint 30 Meter Test menunjukkan distribusi kemampuan kecepatan responden berdasarkan kategori baik, baik sekali, kurang, dan kurang sekali. Dari total 43 responden perempuan, sebanyak 5 orang (11,6%) berada dalam kategori baik, 1 orang (2,3%) dalam kategori baik sekali, 14 orang (32,6%) dalam kategori kurang, dan 13 orang (30,2%) dalam kategori kurang sekali. Sementara itu, dari 77 responden laki-laki, sebanyak 4 orang (5,2%) berada dalam kategori baik, 26 orang (33,8%) dalam kategori baik sekali, 26 orang (33,8%) dalam kategori kurang, dan 21 orang (27,3%) dalam kategori kurang sekali. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden perempuan cenderung berada dalam kategori kurang dan kurang sekali, sedangkan laki-laki memiliki proporsi yang lebih besar di kategori baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, laki-laki memiliki performa yang lebih baik dalam tes kecepatan dibandingkan Perempuan. Selanjutnya, hasil standing board jump dapat dilihat pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8.
Hasil Standing Board Jump

No	STANDING BOARD JUMP	Perempuan		Laki-laki	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	24	55.8	25	32.5
2	Baik Sekali	4	9.3	23	29.9
3	Kurang	4	9.3	3	3.9
4	Kurang Sekali	1	2.3		
5	Sedang	10	23.3	26	33.8
	Total	43	100	77	100

Hasil pengukuran menggunakan Standing Board Jump Test menunjukkan distribusi kemampuan responden berdasarkan kategori baik, baik sekali, sedang, kurang, dan kurang sekali. Dari total 43 responden perempuan, mayoritas sebanyak 24 orang (55,8%) berada dalam kategori baik, diikuti 10 orang (23,3%) dalam kategori sedang, 4 orang (9,3%) dalam kategori baik sekali, 4 orang (9,3%) dalam kategori kurang, dan hanya 1 orang (2,3%) dalam kategori kurang sekali.

Sementara itu, dari 77 responden laki-laki, sebanyak 25 orang (32,5%) berada dalam kategori baik, 23 orang (29,9%) dalam kategori baik sekali, 26 orang (33,8%) dalam kategori sedang, dan 3 orang (3,9%) dalam kategori kurang, tanpa ada yang masuk dalam kategori kurang sekali. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas perempuan berada dalam kategori baik, sementara laki-laki memiliki distribusi yang lebih merata, dengan jumlah tertinggi berada dalam kategori sedang. Namun, laki-laki memiliki proporsi yang lebih besar pada kategori baik sekali dibandingkan perempuan, menunjukkan bahwa performa maksimal lebih sering dicapai oleh laki-laki. Selanjutnya, hasil hand and eye coordination dapat dilihat pada Tabel 9 berikut.

Tabel 9.
Hasil Hand and Eye Coordination

No	HAND AND EYE COORDINATION	Perempuan		Laki-laki	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	7	16.3	32	41.6
2	Baik Sekali	30	69.8	23	29.9
	Kurang			5	6.5
3	Sedang	6	14.0	16	20.8
	Total	43	100	77	100

Hasil pengukuran menggunakan Hand and Eye Coordination Test menunjukkan distribusi kemampuan koordinasi mata dan tangan responden berdasarkan kategori baik, baik sekali, sedang, dan kurang. Dari total 43 responden perempuan, mayoritas sebesar 30 orang (69,8%) berada dalam kategori baik sekali, 7 orang (16,3%) dalam kategori baik, dan 6 orang (14,0%) dalam kategori sedang. Tidak ada perempuan yang masuk dalam kategori kurang. Sementara itu, dari 77 responden laki-laki, mayoritas sebesar 32 orang (41,6%) berada dalam kategori baik, diikuti 23 orang (29,9%) dalam kategori baik sekali, 16 orang (20,8%) dalam kategori sedang, dan 5 orang (6,5%) dalam kategori kurang. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas perempuan memiliki kemampuan koordinasi mata dan tangan yang sangat baik (kategori baik sekali), sedangkan mayoritas laki-laki berada dalam kategori baik. Namun, laki-laki memiliki distribusi yang lebih beragam, termasuk responden dalam kategori kurang, yang tidak ditemukan pada perempuan. Hal ini menunjukkan perbedaan dominasi kategori performa antara perempuan dan laki-laki pada tes ini. Selanjutnya, Hasil tes fisik atlet remaja ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan dapat dilihat pada Tabel 10 berikut.

Tabel 10.
Hasil Tes Fisik Atlet Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin Laki-Laki dan Perempuan

	kelompok	N	Mean	Selisih	p-Value
BLEEP TEST	perempuan	43	5.0372	-3.08058	0.002
	laki-laki	77	8.1178		
T-TEST	perempuan	43	11.9130	1.14030	0.098
	laki-laki	77	10.7727		
PUSH UP	perempuan	43	28.3721	-.79674	0.676
	laki-laki	77	29.1688		
SIT UP	perempuan	43	41.6279	8.29417	0.000
	laki-laki	77	49.9221		
DYNAMIC BALANCE	perempuan	43	37.7907	10.09242	0.000
	laki-laki	77	47.8831		
V-SIT AND REACH	perempuan	43	16.5116	2.38397	0.058
	laki-laki	77	14.1277		
STANDING BOARD JUMP	perempuan	43	1.2635	.17020	0.797
	laki-laki	77	1.3074		
HAND AND EYE COORDINATION	perempuan	43	19.3488	1.53882	0.406
	laki-laki	76	18.0658		
SPRINT 30 M	perempuan	43	5.6212	0.59778	0.451

Dari 9 tes fisik, Bleep Test, Sit Up, dan Dynamic Balance menunjukkan perbedaan signifikan, dengan laki-laki lebih unggul. Tes lainnya tidak menunjukkan perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan, sehingga performa fisik dalam tes tersebut relatif seimbang antar gender.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kemampuan fisik antara atlet remaja laki-laki dan perempuan pada beberapa tes, meskipun tidak semua perbedaan bersifat signifikan. Pada Bleep Test, laki-laki menunjukkan performa yang lebih unggul dibandingkan perempuan, yang mengindikasikan kemampuan daya tahan kardiorespirasi yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Pratama et al. (2021), yang menyatakan bahwa remaja laki-laki cenderung memiliki kapasitas aerobik lebih tinggi dibanding perempuan pada usia yang sama.

Sementara itu, pada T-Test dan Push Up, perbedaan antara laki-laki dan perempuan tidak terlalu menonjol, menunjukkan bahwa kecepatan dan kekuatan otot lengan relatif seimbang antar gender. Namun, pada Sit Up dan Dynamic Balance, laki-laki menunjukkan performa yang lebih baik, yang mengindikasikan keunggulan dalam kekuatan otot perut dan keseimbangan dinamis. Sebaliknya, pada tes fleksibilitas V-Sit and Reach serta Hand and Eye Coordination, perempuan cenderung sedikit lebih unggul, meskipun perbedaannya tidak signifikan secara statistik.

Tes lainnya, seperti Standing Board Jump dan Sprint 30 Meter, menunjukkan performa yang relatif setara antara laki-laki dan perempuan, yang menandakan bahwa kemampuan lompat horizontal dan kecepatan sprint tidak terlalu dipengaruhi oleh jenis kelamin pada kelompok atlet ini. Secara keseluruhan, data menggambarkan bahwa laki-laki unggul dalam aspek kekuatan dan daya tahan tertentu, sementara perempuan memiliki kelebihan pada fleksibilitas dan koordinasi, sehingga perbedaan kemampuan fisik ini bersifat spesifik pada jenis tes yang diukur.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa perbedaan kemampuan fisik antara atlet remaja laki-laki dan perempuan di kelas khusus olahraga (KKO) SMP Negeri 13 Yogyakarta. Laki-laki cenderung lebih unggul pada daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot perut, dan keseimbangan dinamis, sedangkan perempuan menunjukkan keunggulan ringan pada fleksibilitas serta koordinasi tangan dan mata. Untuk kemampuan lompat, kecepatan, dan beberapa tes lainnya, performa kedua kelompok relatif seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, R. H., Suwanto, W., & Iwandana, D. T. (2023). Kombinasi latihan aerobik dan konsumsi kunyit dapat meningkatkan VO₂Max mahasiswa. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(1).
- Falaahudin, A., Iwandana, D. T., Nadzalan, A. M., & Kholil, M. (2022a). Sosialisasi meningkatkan kondisi fisik atlet tinju Kabupaten Bantul. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 7–12.

- Falaahudin, A., Iwandana, D. T., Nadzalan, A. M., & Kholil, M. (2022b). VO₂max endurance survey of boxing athletes in Bantul. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*, 1(1), 145–152.
- Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. (2020). Pelatihan kondisi fisik pelatih cabang olahraga Kota Depok Jawa Barat dalam menghadapi persiapan PORPROV 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat (SNPPM-2020)*, 1(1), 371–380.
- Iwandana, D. T. (2023a). Analisis hubungan antropometri terhadap kemampuan pukulan atlet tinju. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4).
- Iwandana, D. T. (2023b). Analisis hubungan panjang lengan terhadap kemampuan pukulan atlet. *e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(2).
- Kresnapati, P., Setyawan, D. A., & Setiyawan, S. (2020). Pengembangan komponen tes kondisi fisik berbasis Android. *Physical Activity Journal*, 2(1), 42.
- Mulyadi, H., & Nikon, B. (2019). Tinjauan kondisi fisik atlet bolabasket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 8(1), 22–26.
- Pambudi, T., Mukarromah, S. B., Rahayu, S., & Iwandana, D. T. (2023). Efektivitas aplikasi data base kondisi fisik atlet bulu tangkis berbasis Android. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 6(2).
- Paramitha, S. T., Rosadi, T. Y., Ramadhan, M. G., & Suwanta, D. M. (2020). The influence of flexibility training on the accuracy of the dollyo chagi kick in taekwondo martial arts. In *Proceedings of the 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education*. Paris: Atlantis Press.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Pratama, S. M., & Wiyaka, I. (2021). Profil kondisi fisik, teknik, dan psikis atlet sepak takraw. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.307>
- Ridhwan, A., & Hariyanto, E. (2021). Survei kondisi fisik pencak silat Persinas ASAD. *Sport Science and Health*, 3(5), 327–334.
- Rusmanto, R., Ginanjar, A., & Ramadhan, R. (2020). Kondisi fisik atlet PPLPD beladiri tarung derajat Kabupaten Indramayu. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 18–27.
- Setiawan, F. E., Aristiyanto, & Herdinata, G. R. P. (2021). Profil kondisi fisik atlet tarung derajat. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 2(1), 109–115.
- Wahyuni, S., & Donie. (2020). VO₂max, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kelentukan untuk kebutuhan kondisi fisik atlet taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 1–13.
- Wibowo, R. A. T., Jasmani, J., Kusuma, I. A., Yulianto, P. F., Suwanto, W., & Iwandana, D. T. (2023). Pengaruh latihan plyometric single leg bound dan circuit training terhadap peningkatan tendangan sabit pada siswa pencak silat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 6(2).