



Tes Fisik Puslatkot Yogyakarta Berjalan Lancar

YOGYA, TRIBUN - Para atlet peserta Pemusatan Latihan Kota (Puslatkot) Yogyakarta mulai menjalani tes fisik sebagai persiapan jelang keikutsertaan mereka di ajang Pekan Olahraga Daerah (Porda) DIY 2022. Tes fisik digelar di SMPN 1 Yogyakarta, Sabtu-Minggu (30-31/10).

Ketua Umum KONI Kota Yogyakarta, Aji Karnanto mengatakan tes fisik ini diikuti oleh 625 atlet dari 24 cabang olahraga (cabor). Tes dilaksanakan dua hari, perharinya masing-masing diikuti oleh sekitar 300 atlet.

Menurut Aji, animo para atlet untuk mengikuti kegiatan ini cukup bagus, terbukti mereka terlihat bersemangat dalam menjalani setiap tahapan tes. Harapannya, target digelarnya tes fisik ini bisa tercapai yakni

mengetahui kondisi fisik para atlet.

"Harapan saya hasil ini nanti bisa menjadi acuan untuk Puslatcab tahun depan yang mana tahun depan akan menghadapi Porda. Semoga bisa mendapatkan hasil yang maksimal dan bisa meraih kesuksesan di Porda yang akan datang," ujar Aji.

Koordinator Tes Fisik, Cukup Pahala Widi menyebut, dalam tes ini seluruh atlet melewati enam item, diantaranya lari *sprint* untuk mengukur kecepatan. Kemudian tes kelenturan, tes otot perut dan lengan, power kaki dengan *vertical jump*, dan daya tahan dengan *multiple test*.

"Jadi tes terakhir *beep test* bolak-balik itu untuk tahu kekuatan daya tahannya. Enam itu sementara kita gunakan sebagai tes dasar untuk tahu



TRIBUN JOGJA/TAUFIQ SYARIFUDIN

TES FISIK - Para atlet Puslatkot Yogyakarta saat melakukan tes fisik di SMPN 1 Yogyakarta, Minggu (31/10).

seperti apa atlet setelah Puslatkot di tahapan pertama Agustus sampai September kemarin," bebernya.

Salah satu pelatih Puslatkot dari cabor voli indoor, Chaerul Zakaria menilai tes fisik yang

dilakukan sudah sesuai standar yang digunakan secara nasional dan daerah. Sehingga bisa diketahui kondisi terkini atlet. "Kalau memang kurang ditambah di Puslatkot tapi kalau sudah bagus ya teknis saja," kata Aji. (tsf)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 21 Juli 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005