

**PROFIL KONDISI FISIK DAN FISIOLOGIS ATLET LARI JARAK JAUH
ATLETIK BELIBIS *CLUB* KOTA SOLOK TAHUN 2023**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Seminar Departemen Kesehatan Dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
(S.Or) Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



DISUSUN OLEH:

NAMA: SYAHRUL ALFARID

NIM: 19089172

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2023

**PROFIL KONDISI FISIK DAN FISIOLOGIS ATLET LARI JARAK JAUH
ATLETIK BELIBIS CLUB KOTA SOLOK TAHUN 2023**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Seminar Departemen Kesehatan Dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
(S.Or) Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



DISUSUN OLEH:

NAMA: SYAHRUL ALFARID

NIM: 19089172

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

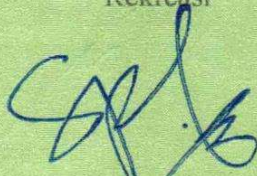
**PROFIL KONDISI FISIK DAN FISIOLÓGIS ATLET LARI
JARAK JAUH ATLETIK BELIBIS CLUB KOTA SOLOK
TAHUN 2023**

Nama : Syahul Alfarid
NIM/BP : 19089172/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2023

Mengetahui
Kepala Departemen Kesehatan dan
Rekreasi

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Prof. Dr. Muhamad Saizeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004



Dr. Nugroho Susanto, S.Pd, M.Or
NIP. 19900630 201903 1 013

PENGESAHAN SKRIPSI



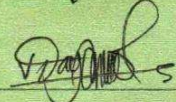
Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PROFIL KONDISI FISIK DAN FISIOLOGIS ATLET LARI JARAK JAUH ATLETIK BELIBIS CLUB KOTA SOLOK TAHUN 2023

Nama : Syahrul Alfarid
NIM/BP : 19089172/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, September 2023

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Nugroho Susanto, S.Pd, M.Or	1. 
2. Anggota	: Septri, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Iit Selviani, S.Ft., M.Fis	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Syahrul Alfarid NIM 19089172 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul “**Profil Kondisi Fisik Dan Fisiologis Atlet Lari Jarak Jauh Atletik Belibis Club Kota Solok Tahun 2023**”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, September 2023



ABSTRAK

Syahrul Alfarid. (2023). Profil Kondisi Fisik dan Fisiologis Atlet Lari Jarak Jauh Atletik Belibis Club Kota Solok Tahun 2023.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum pernah dilakukannya tes pengukuran kondisi fisik dan fisiologis terukur untuk mengetahui pencapaian per individu tiap atletnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik dan fisiologis atlet lari jarak jauh Atletik Belibis *Club* Kota Solok tahun 2023.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 40 anggota atlet Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 14 orang terdiri atas 6 orang putra dan 8 orang putri. Instrumen yang digunakan adalah 1) tes kecepatan menggunakan lari *sprint 30* meter, 2) tes *power* menggunakan *vertical jump*, 3) tes fleksibilitas menggunakan *sit and reach*, 4) tes daya tahan jantung dan paru menggunakan *cooper 2,4km*, 5) tes denyut nadi menggunakan *oksimeter*, 6) tes tekanan darah menggunakan *tensimeter digital*, 7) tes persentase lemak menggunakan *omron body fat monitor*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet lari jarak jauh Atletik Belibis Club Kota Solok tahun 2023, secara keseluruhan memiliki profil kondisi fisik tes kecepatan berada pada kategori sedang sebanyak 6 orang atlet (42,85%), tes *power* berada pada kategori sedang sebanyak 10 orang atlet (71,42%), tes fleksibilitas kategori sedang sebanyak 9 orang atlet (64,28%), dan tes daya tahan jantung paru berada kategori baik sebanyak 7 orang atlet (50%). Profil kondisi fisiologis tes tekanan darah kategori normal sebanyak 8 orang atlet (57,14%), tes denyut nadi berada pada kategori normal sebanyak 11 orang atlet (78,57%) dan tes persentase lemak berada pada kategori normal sebanyak 6 orang atlet (42,85%).

Kata kunci: kondisi fisik, kondisi fisiologis, lari jarak jauh.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“PROFIL KONDISI FISIK DAN FISIOLOGIS ATLET LARI JARAK JAUH ATLETIK BELIBIS *CLUB* KOTA SOLOK TAHUN 2023”**. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta nikmat berupa kekuatan dan kelancaran kepada peneliti untuk bertindak dan berfikir dalam penyusunan skripsi ini.
2. Prof. Ganefri, Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang.
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Kepala Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

5. Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or selaku dosen Pembimbing yang selalu memberikan pemikiran, waktu, dan masukan yang berharga dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Septri, S.Si., M.Pd dan Ibu Iit Selviani, S.Ft., M.Fis selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan masukan dan masukkan yang bermanfaat untuk penulis dalam penyelesaian skripsi ini
7. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik penulis.
8. Bapak dan Ibu staf pengajar Depatemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Staf kepastakaan dan staf administrasi jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
10. Teristimewa kepada Ibunda, Ayahanda, Saudara, dan keluarga yang telah memberikan semangat, doa, serta dukungan kepada penulis dalam menggapai impian.
11. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Kesehatan dan Rekreasi 2019 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
12. Kepada teman-teman magang terbaik saya yaitu Rahmat Fajri, Suhefri, Silki Ikrima dan Vanesa Virdani, terimakasih telah banyak membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini dan terimakasih telah menjadi teman terbaik.
13. Kepada Milla Maulina yang telah membersamai penulis pada hari-hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terimakasih telah banyak berkontribusi meluangkan tenaga, pikiran, materi, maupun moril kepada

penulis dan senantiasa menjadi bagian dalam perjalanan penulis hingga saat ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritikan yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan bagi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, September 2023

Syahrul Alfarid

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Profil.....	8
2. Profil Atletik Belibis <i>Club</i> Kota Solok	8
3. Hakikat Atletik	11
4. Hakikat Biomotorik.....	13
5. Komponen Biomotorik.....	14
6. Fungsi Biomotorik.....	15
7. Hakikat Kondisi Fisik.....	16
8. Komponen Kondisi Fisik.....	17
9. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	22
10. Manfaat Kondisi Fisik	23
11. Hakikat Fisiologis.....	24
12. Komponen Fisiologis	25
B. Penelitian Relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34

A. Desain Penelitian.....	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	34
C. Definisi Operasional Variabel.....	35
D. Populasi dan Sampel	36
E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Prosedur Penelitian.....	45
G. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan.....	62
BAB V KESEIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Kesimpulan	71
B. Implikasi Penelitian	71
C. Keterbatasan Penelitian	72
D. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	77
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	78
Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	79
Lampiran 3. Surat Standarisasi Kelayakan Alat Kesehatan	80
Lampiran 4. Surat Izin Peminjaman Alat Kesehatan	81
Lampiran 5. Blanko Tes Atlet.....	82
Lampiran 6. Rekap Hasil Tes Kecepatan.....	83
Lampiran 7. Rekap Hasil Tes Power	84
Lampiran 8. Rekap Hasil Tes Fleksibilitas	85
Lampiran 9. Rekap Hasil Tes Daya Tahan Jantung	86
Lampiran 10. Rekap Hasil Tes Tekanan Darah.....	87
Lampiran 11. Rekap Hasil Tes Denyut Nadi	88
Lampiran 12. Rekap Hasil Tes Persentase Lemak	89
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	33
Gambar 2. Histogram Distribusi Data Kecepatan Atlet Lari Putra	47
Gambar 3. Histogram Distribusi Data Kecepatan Atlet Lari Putri.....	48
Gambar 4. Histogram Distribusi Data Power Otot Tungkai Atlet Lari Putra	49
Gambar 5. Histogram Distribusi Data Power Otot Tungkai Atlet Lari Putri	50
Gambar 6. Histogram Distribusi Data Fleksibilitas Atlet Lari Putra	51
Gambar 7. Histogram Distribusi Data Fleksibilitas Atlet Lari Putri.....	52
Gambar 8. Histogram Distribusi Data Daya Tahan Jantung dan Paru Atlet Lari Putra	54
Gambar 9. Histogram Distribusi Data Daya Tahan Jantung dan Paru Atlet Lari Putri	55
Gambar 10. Histogram Distribusi Data Tekanan Darah Atlet Lari Putra.....	56
Gambar 11. Histogram Distribusi Data Tekanan Darah Atlet Lari Putri	57
Gambar 12. Histogram Distribusi Data Denyut Nadi Atlet Lari Putra	58
Gambar 13. Histogram Distribusi Data Denyut Nadi Atlet Lari Putri.....	59
Gambar 14. Histogram Distribusi Data Persentase lemak Atlet Lari Putra	61
Gambar 15. Histogram Distribusi Data Persentase lemak Atlet Lari Putri.....	62
Gambar 16. Oxymeter.....	90
Gambar 17. Tensimeter Digital	90
Gambar 18. Omron Body Fat Monitor.....	91
Gambar 19. Alat Sit and Reach.....	91
Gambar 20. Papan Verical Jump	92
Gambar 21. Pengukuran Denyut Nadi Istirahat	92
Gambar 22. Pengukuran Tekanan Darah.....	93
Gambar 23. Pengukuran Persentase Lemak.....	93
Gambar 24. Pengukuran Power Otot Tungkai	94
Gambar 25. Pengukuran Fleksibilitas	94
Gambar 26. Tes Kecepatan.....	95
Gambar 27. Tes Daya Tahan Jantung dan Paru.....	95
Gambar 28. Pengukuran Denyut Nadi Latihan (Kiri) dan Denyut Nadi Pemulihan (Kanan).....	96
Gambar 29. Foto Bersama Atlet dan Pelatih Atlet Belibis Club Kota Solok.....	96

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Penelitian	79
Lampiran 3. Surat Standarisasi Kelayakan Alat Kesehatan	80
Lampiran 4. Surat Izin Peminjaman Alat Kesehatan	81
Lampiran 5. Blanko Tes Atlet	82
Lampiran 6. Rekap Hasil Tes Tes Kecepatan.....	83
Lampiran 7. Rekap Hasil Tes Tes Power	84
Lampiran 8. Rekap Hasil Tes Fleksibilitas.....	85
Lampiran 9. Rekap Hasil Tes Daya Tahan Jantung.....	86
Lampiran 10. Rekap Hasil Tes Tekanan Darah.....	87
Lampiran 11. Rekap Hasil Tes Denyut Nadi.....	88
Lampiran 12. Rekap Hasil Tes Persentase Lemak	89
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Penilaian Lari <i>Sprint</i> 30 Meter Usia 16-19 Tahun	38
Tabel 2. Norma Penilaian Tes <i>Power Vertical Jump</i>	39
Tabel 3. Norma Penilaian Tes Fleksibilitas <i>Sit and Reach</i> Usia 16-19 Tahun	40
Tabel 4. Norma Penilaian <i>Cooper Test</i> 2400 meter	41
Tabel 5. Norma Denyut Nadi Istirahat	42
Tabel 6. Norma Penilaian Tes Tekanan Darah	43
Tabel 7. Norma Penilaian Persentase Lemak Laki-Laki dan Perempuan	44
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Lari Putra.....	46
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Lari Putri	48
Tabel 10. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai Atlet Lari Putra.....	48
Tabel 11. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai Atlet Lari Putri.....	50
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Fleksibilitas Atlet Lari Putra	51
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Fleksibilitas Atlet Lari Putri.....	52
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Jantung dan Paru Atlet Lari Putra....	53
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Jantung dan Paru Atlet Lari Putri	54
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Atlet Lari Putra	55
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Atlet Lari Putri	57
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Denyut Nadi Atlet Lari Putra	57
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Denyut Nadi Atlet Lari Putri.....	59
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Persentase Lemak Atlet Lari Putra	60
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Persentase Lemak Atlet Lari jarak jauh Putri	61

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong berkembang dan membina potensi jasmani dan rohani seseorang. Santika (2015: 42) Olahraga adalah proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong berkembang dan membina potensi jasmani dan rohani seseorang. Olahraga merupakan aktivitas penting yang harus dilakukan oleh manusia dalam rangka untuk memperoleh kesehatan tubuh. Aktivitas yang padat menuntut manusia agar tetap prima dalam menjalani aktivitas agar tidak mengalami kendala.

Olahraga menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta kondisi fisik tubuh dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Tentunya perencanaan yang baik dari program latihan kondisi fisik yang tersusun sistematis dan terencana sangat dibutuhkan, agar prestasi maksimal atlet dapat tercapai ketika atlet memiliki tingkat kondisi fisik yang baik. Tujuan dilakukannya pembinaan olahraga dalam olahraga secara sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Hal ini dapat dilihat dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan bahwa:

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan aspek jiwa dan raga yang pembinaan secara terintegritas dan sistematis untuk mengembangkan potensi jasmani dan rohani untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan kondisi fisik seseorang.

Salah satu olahraga yang perlu ditingkatkan pembinaannya adalah olahraga atletik. Olahraga atletik merupakan suatu cabang olahraga individu yang paling tua di dunia. Hal ini karena umur dari olahraga atletik sama tuanya dengan umur manusia yang pertama di dunia. Menurut Khomsin (2011: 1) manusia pertama di dunia harus berjalan, berlari, melompat, serta melempat untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Atletik terdiri dari nomor lari, jalan, lempar, dan lompat yang dikatakan sebagai “induk atau ibu” dari segala cabang olahraga karena gerakan yang ada di dalam olahraga atletik juga terdapat pada cabang olahraga lain.

Dalam cabang olahaga atletik khususnya pada nomor lari dibedakan menjadi beberapa jarak tempuh, yaitu: 1) lari jarak pendek (*sprint*) dengan jarak 60 samapi 400 meter, 2) lari jarak menengah dengan jarak 800 meter sampai 1500 meter, 3) lari jarak jauh dengan jarak 3000 meter sampai 42,195 kilometer. Untuk nomor lari jarak jauh dimulai dengan jarak 3000 meter dilakukan di dalam lintasan, sedangkan untuk jarak 5000 sampai 10000 meter dilakukan di dalam lintasan

stadion maupun di luar stadion, sedangkan untuk jarak diatas 10000 meter atau marathon dilakukan dengan rute jalan raya. Menurut Septiana Dita (2021: 398) untuk menjadi pelari jarak jauh diperlukan aspek teknik, aspek fisik (seperti daya tahan jantung paru, kecepatan, *power*, fleksibilitas,) dan mental.

Melalui cabang olahraga atletik seperti pada nomor lari, akan memberikan pengembangan kesehatan dan kebugaran jasmani, rohani, dan sosial agar pelaku olahraganya memiliki tingkat kondisi fisik yang baik. Menurut Purnomo E., & Dapan (2017: 1) atletik adalah olahraga yang membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang meliputi unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, konsentrasi, daya ledak, dan lain-lain. Kondisi fisik merupakan komponen biomotorik yang berpengaruh dalam bidang olahraga. Kondisi fisik menunjukkan keadaan dan atau kemampuan fungsi tubuh secara menyeluruh seperti kemampuan fungsi jantung, paru, otot, sendi, pernapasan, dan peredaran darah. Oleh karena itu, kondisi fisik yang prima sangat penting dimiliki karena menjadi pondasi awal kesehatan dan prestasi dalam bidang olahraga.

Kondisi fisiologis sudah menjadi satu kesatuan yang tidak bisa lepas dengan kondisi fisik seseorang. Kondisi fisik yang baik juga ditunjang dengan kondisi fisiologis atletik yang baik pula. Fisiologis berkaitan dengan perubahan fungsi tubuh yang bertujuan meningkatkan respon fisiologis pada keadaan lingkungan, intensitas, frekuensi, serta durasi latihan seseorang dalam olahraga atletik. Dengan mengetahui perubahan yang terjadi pada tubuh atler, seorang pelatih dapat merancang suatu program latihan untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Bagus Seno (2018: 3) kondisi fisiologis dapat

menunjang dan membantu kondisi fisik untuk mengevaluasi faktor fisiologis sehingga dapat meningkatkan kondisi fisik seseorang untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dengan kondisi dan fisiologis yang baik, kegiatan olahraga yang dilakukan akan dapat terukur secara sistematis dan setiap individu akan mempunyai target yang jelas dan terukur sehingga dapat mengetahui *track record* atau pencapaiannya masing-masing.

Salah satu klub yang aktif mengikuti kegiatan baik pada perlombaan maupun kejuaraan dalam cabang olahraga atletik yaitu Atletik Belibis *Club* Kota Solok. Atletik Belibis *Club* Kota Solok merupakan satu-satunya klub atletik Kota Solok. Atletik Belibis *Club* Kota Solok dibentuk oleh bapak Anwar S.Pd., M.Pd pada tahun 2004 yang diwadahi oleh Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kota Solok beralamat di Jalan Ampang Kualo, Pacuan Kuda, Pulau Belibis, Kecamatan Tanjung Harapan, Kota Solok, Sumatera Barat dan berlatih di lapangan pacuan kuda Kota Solok.

Atletik Belibis *Club* Kota Solok didirikan dan diketuai langsung oleh bapak Anwar S.Pd., M.Pd sendiri yang merangkap menjadi pelatih utama dari Atletik Belibis *Club* Kota Solok dengan jumlah sebanyak 40 orang . Bapak Anwar S.Pd, M.Pd merupakan pelatih bersertifikat alumni dari FPOK IKIP Padang pada tahun 1984. Bapak Anwar S.Pd., M.Pd pernah menjadi pelatih atletik PON Sumatera Barat pada PON 2004 Palembang, PON 2008 Kalimantan (Samarinda), PON 2012 Pekanbaru, PON 2016 Jawa Barat (Bandung), PON 2020/2021 Papua. Pada awalnya klub ini memiliki struktur organisasi yang lengkap, namun pada saat ini terdapat kekosongan jabatan sehingga kepengurusan Atletik Belibis *Club* Kota

Solok dikelola sepenuhnya oleh Bapak Anwar S.Pd., M.Pd. Atletik Belibis Club Kota Solok melakukan pembinaan terhadap cabang olahraga atletik yang bertujuan untuk menghasilkan atlet-atlet berkualitas yang dapat mengharumkan nama club baik ditingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Tercatat dalam beberapa tahun terakhir, Atletik Belibis *Club* Kota Solok telah banyak mengikuti perlombaan dalam cabang olahraga atletik khususnya dalam nomor lari jarak jauh. Pada Kejurda Sijunjung Terbuka tahun 2018 Atletik Belibis *Club* Kota Solok memperoleh medali 2 emas nomor lari jarak jauh 3000 meter putra, Pada Kejurnas tahun 2019 Atletik Belibis *Club* Kota Solok meraih 2 medali emas dan perunggu pada kategori lari jarak jauh 10 kilometer.

Pada Semen Padang *Anniversary Run* 2019, Atletik Belibis *Club* Kota Solok meraih juara 1 pada kelas Kelompok Umum Putri lari jarak jauh 6,1 K, kategori Pelajar Putri lari jarak jauh 10,9 K meraih juara 3, dan pada kelas Kelompok Pelajar Putra lari jarak jauh 10,9 K meraih peringkat 5. Pada Kejurnas tahun 2022 Atletik Belibis *Club* Kota Solok meraih medali perak dalam kategori lari jarak jauh 3000 meter. Pada Minang *Geopark Run* 2022 Atletik Belibis *Club* Kota Solok mendominasi podium satu dan dua pada nomor lari 13 Km.

Setelah peneliti melakukan observasi dengan pelatih sekaligus pendiri Atletik Belibis *Club* Kota Solok, yaitu Bapak Anwar S.Pd., M.Pd, menjelaskan bahwa dari pencapaian yang telah diraih oleh Atletik Belibis *Club* Kota Solok, belum pernah dilakukan tes kondisi fisik dan fisiologis pada atletnya. Hal ini dikarenakan pada saat perekrutan atlet tidak melalui tahap tes kondisi fisik maupun

fisiologis khususnya pada atlet nomor lari jarak jauh, dimana atlet pada nomor lari ini merupakan atlet-atlet yang lebih sering diturunkan karena pada saat ini kejuaraan, perlombaan, maupun event banyak diadakan untuk nomor lari jarak jauh.

Selain itu sarana dan prasarana latihan yang kurang memadai seperti tempat latihan berupa lapangan dengan lintasan tanah yang berukuran satu putaran 800 meter serta keterbatasan alat tes kondisi fisik dan fisiologis menjadikan klub ini belum pernah melakukan tes kondisi fisik dan fisiologis pada setiap atlet khususnya pada nomor lari jarak jauh.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Profil Kondisi Fisik dan Fisiologis Atlet Lari Jarak Jauh Atletik Belibis *Club* Kota Solok Tahun 2023”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Atlet Atletik Belibis *Club* Kota Solok kurang mengetahui pentingnya kondisi fisik dan fisiologis terhadap peningkatan prestasi.
2. Belum pernah dilaksanakannya tes kondisi fisik dan fisiologis pada atlet lari jarak jauh Atletik Belibis *Club* Kota Solok.
3. Sarana dan prasarana yang kurang memadai untuk melakukan tes kondisi fisik dan fisiologis pada atlet lari jarak jauh Atletik Belibis *Club* Kota Solok.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas mengingat waktu, dana, serta keahlian yang dimiliki penulis dan juga penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu serta tercapainya sarana penelitian yang diinginkan, permasalahan dibatasi pada “Profil Kondisi Fisik Dan Fisiologis Atlet Lari Jarak Jauh Atletik Belibis *Club* Kota Solok Tahun 2023”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dijelaskann sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “bagaimana profil kondisi fisik dan fisiologis atlet lari jarak jauh Atletik Belibis *Club* Kota Solok Tahun 2023?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik dan fisiologis atlet lari jarak jauh Atletik Belibis *Club* Kota Solok Tahun 2023.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penelitian dalam memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai pedoman pelatih untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan fisiologis atlet.
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.