

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SPRINTER ATLETIK BELIBIS
CLUB SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**LITBARSKI ADI PUTRA
NIM. 1102807**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

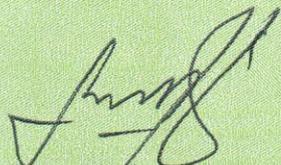
**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SPRINTER ATLETIK BELIBIS
CLUB SOLOK**

Nama : Litbarski Adi Putra
Nim/ BP : 1102807/ 2011
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2016

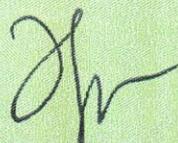
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO
NIP. 196207021987031002

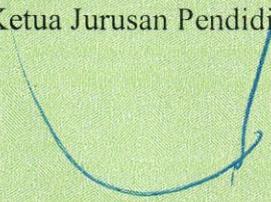
Pembimbing II



Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO
NIP. 196205201987031002

Menyetujui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

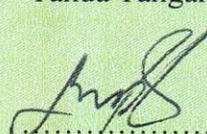
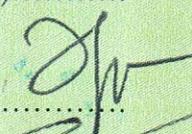
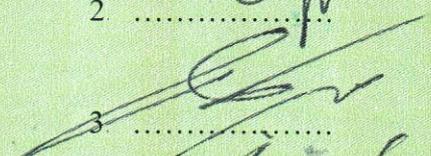
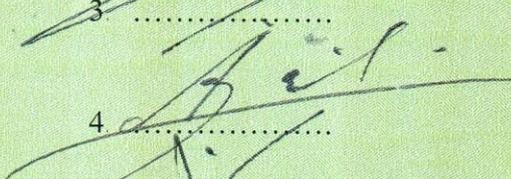
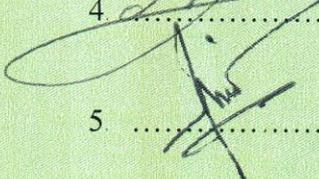
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sprinter Atletik Belibis Club Solok**
Nama : Litbarski Adi Putra
Nim / BP : 1102807 / 2011
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO	2. 
3. Anggota	: Drs. Kibadra, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Arsil, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, April 2016
Yang menyatakan



LITBARSKI ADI PUTRA
NIM. 1102807

ABSTRAK

Litbarski Adi Putra : “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sprinter Atletik Belibis Club Solok”.

Prestasi Atlet Atletik khususnya Atlet Sprinter Atletik Belibis Club Solok semakin lama semakin kurang. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan dan mengetahui tentang gambaran kondisi fisik atlet Sprinter Atletik Belibis Club Solok. Waktu penelitian dimulai pada bulan Desember 2015.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Populasi putra dan putri penelitian adalah 15 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, didapat sampel berjumlah 15 orang. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah standing broad jump untuk mengukur Daya ledak, leg dynamometer untuk mengukur Kekuatan, Dan Lari 300m untuk mengukur Daya tahan Kecepatan. Data dianalisis dengan menggunakan Rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Dari Analisis Data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: Hasil penelitian pada tes Daya ledak atlet sprinter Belibis Club Solok diperoleh untuk putra klasifikasi kurang sekali terdapat 8 orang atlet, klasifikasi baik sekali terdapat 1 orang atlet, sedangkan untuk putri klasifikasi kurang terdapat 2 orang atlet, klasifikasi sedang terdapat 3 orang atlet, klasifikasi baik sekali terdapat 1 orang atlet. Pada tes Kekuatan atlet sprinter Belibis Club Solok diperoleh untuk putra klasifikasi kurang sekali terdapat 3 orang atlet, klasifikasi kurang terdapat 3 orang atlet, klasifikasi sedang terdapat 2 orang atlet, klasifikasi baik terdapat 1 orang, sedangkan untuk putri klasifikasi kurang sekali terdapat 5 orang atlet, klasifikasi kurang terdapat 1 orang atlet. Pada tes Daya tahan Kecepatan atlet Sprinter Belibis Club Solok diperoleh untuk putra klasifikasi kurang sekali terdapat 5 orang atlet, klasifikasi kurang terdapat 4 orang atlet, sedangkan untuk putri klasifikasi kurang sekali terdapat 3 orang atlet, klasifikasi kurang terdapat 3 orang atlet.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Sprinter Atletik Belibis Club Solok". Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberi kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua jurusan Pendidikan Olahraga serta kepada Sekretaris beserta staf jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO selaku pembimbing I yang telah memberi bimbingan, memberikan dukungan, masukan, pengarahan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku pembimbing akademik dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan pengarahan yang sangat berarti dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Drs. Arsil, M.Pd, Drs. Kibadra, M.Pd, dan Drs. Suwirman, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan, semangat dan perbaikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolaharagaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Yang teristimewa buat ayahanda dan ibunda beserta seluruh keluarga tercinta yang telah memberikan do'a dan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan skripsi ini.
9. Kepada sahabat dan rekan-rekan senasib yang sama-sama menimba ilmu pada Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP, dan khususnya pada sahabat lokal A forever 2011 yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FIK yang memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Pelatih Atletik Belibis Club Solok yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
11. Atlet yang mau ikut berpartisipasi untuk penelitian dalam skripsi ini.
12. Serta seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala kemudahan yang telah bapak ibu berikan kepada saya dibalas oleh ALLAH SWT, karena ALLAH SWT akan mempermudah jalan bagi orang yang telah mempermudah jalan orang lain.

Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat untuk kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, April 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	9
1. Lari Cepat (<i>sprint</i>)	9
2. Kondisi Fisik.....	10
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	23

C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Defenisi Operasional	24
E. Jenis dan Sumber Data	25
F. Teknik Analisis Data	25
G. Instrumen Penelitian	26
H. Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Deskriptif.....	30
B. Pembahasan	39
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel penelitian	24
2. Norma Daya tahan Kecepatan	27
3. Norma Daya Ledak	28
4. Norma Kekuatan	29
5. Frekuensi Kemampuan Daya Ledak putra	31
6. Frekuensi Kemampuan Daya Ledak Putri	31
7. Frekuensi Kemampuan daya tahan	34
8. Frekuensi Kemampuan Kekuatan	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	22
2. Histogram Daya Ledak Putra	32
3. Histogram Daya Ledak Putri.....	32
4. Histogram Daya Tahan Kecepatan Putra	35
5. Histogram Daya Tahan Kecepatan Putri.....	35
6. Histogram Kekuatan Putra	38
7. Histogram Kekuatan Putri.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekapitulasi data Hasil Tes Kondisi Fisik	45
2. Norma Daya ledak.....	46
3. Norma Kekuatan	47
4. Norma Daya Tahan Kecepatan	48
5. Dokumentasi Penelitian	49

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga merupakan bagian terpenting dalam pembangunan manusia secara jasmani dan rohani bagi setiap orang yang melakukannya, dengan berolahraga secara teratur diharapkan dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat sehingga mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal dan dapat meningkatkan produktivitas kerja.

Olahraga telah mendapat perhatian khusus dari pemerintah, hal ini dibuktikan dengan adanya tujuan keolahragaan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 Tentang tujuan Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan:

“Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, kualitas prestasi manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Dalam zaman pembangunan ini kita juga harus mengembangkan kegiatan keolahragaan, baik olahraga untuk kebugaran jasmani maupun olahraga untuk prestasi”.

Peningkatan pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan untuk pembentukan watak, kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan pada diri pribadi dan bangsa.

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa untuk meraih prestasi yang optimal diperlukan kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala

aspek yang mendukung tercapainya prestasi tersebut, diantara adalah melaksanakan kegiatan olahraga secara terkoordinir dan kontiniu, memperhatikan prinsip-prinsip latihan, serta program latihan dan metode latihan yang benar sangat berpengaruh dalam peningkatan prestasi.

Latihan merupakan bagian dari pembentukan kondisi fisik yang sangat berguna dalam meningkatkan prestasi atlet. Bentuk-bentuk latihan yang sudah banyak berkembang untuk meningkatkan kondisi fisik yaitu bentuk latihan kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak dan sebagainya.

Dalam dunia olahraga, dikenal banyak sekali cabang olahraga, salah satunya adalah atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan berbagai macam bentuk latihan, atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Athlon* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *Athleta* (Atlet) (Syarifuddin, 1992: 2). Atletik disebut juga sebagai ibu dari semua cabang olahraga, karena nomor-nomornya yang meliputi cabang olahraga ini merupakan gerak dasar dari semua cabang olahraga lainnya seperti nomor lari, nomor lempar, dan nomor lompat.

Olahraga yang menuntut kondisi fisik yang prima salah satunya adalah olahraga atletik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Ballesteros (1993:1) atletik adalah "aktifitas jasmani yang kompetitif atau terukur, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar".

Dalam mengikuti kegiatan latihan atletik, dapat diperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena didalam melakukan kegiatan atletik, atlet akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tahan, koordinasi gerak, keuletan, kedisiplinan dan percaya diri serta bertanggung jawab (Syarifuddin dan Muhadi, 1993: 60).

Ada beberapa nomor yang diperlombakan dalam kejuaraan atletik, di antaranya nomor lari, jalan cepat, nomor lompat dan nomor lempar. Khusus untuk nomor lari yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun bersifat internasional terdiri dari nomor lari *sprint* (lari cepat), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Salah satu nomor dalam olahraga atletik adalah nomor lari *sprint*. Pada nomor lari *sprint* ini terbagi pula dari lari 100 meter 200 meter dan 400 meter ditambah nomor lari gawang. Dalam buku IAAF yang dikemukakan oleh ballesteros (diterjemahkan oleh SDS 1993: 7) yaitu: "kebutuhan yang relatif penting untuk lari sprint sangat beragam tergantung pada kategori usia". Dengan demikian seorang pelatih yang akan melatih nomor lari jarak pendek harus menguasai dan memahami segala macam yang berhubungan dengan nomor jarak pendek. Salah satu hal yang harus diperhatikan adalah metode-metode latihan yang akan diberikan. Metode yang dimaksud yaitu metode yang akan bisa mengembangkan dan memberikaan kontribusi terhadap keberhasilan seorang pelari cepat (sprinter).

Faktor-faktor yang menentukan prestasi seorang atlet lari cepat (sprinter) juga dapat dari faktor keturunan atau genetik (hitam/putih), sifat motoris kecepatan seperti tenaga otot, kecepatan kontraksi, viskositas otot, kecepatan reaksi, dan ciri antropometris (U. Jonath, E. Haag dan R. Krempel, 1990: 56)

Olahraga atletik di Sumatera Barat, khususnya di Kota Solok telah berupaya melakukan pembinaan, baik pembinaan yang dilakukan di sekolah-sekolah maupun diperkumpulan (club) atletik. Sungguh pun demikian, prestasi atletik di Kota Solok belum mengalami kemajuan atau belum menunjukkan prestasi yang baik. Sebagai contoh pada Porprov Sumbar di 50 Kota dan Dhamasraya belum terlihat kontribusi atlet Sprinter untuk meraih medali, sementara pada Kejurnas (kejuaraan nasional) atlet Sprinter yang berasal dari Kota Solok belum juga berhasil merebut medali, dengan alasan waktu yang diperoleh belum mencapai limit yg ditetapkan.

Peningkatan kondisi fisik dan mental atlet sangat penting dalam suatu pertandingan, peningkatan kondisi fisik terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukkan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan ketepatan. Kondisi fisik tersebut berpengaruh besar dalam peningkatan prestasi dan mental seorang atlet.

Pembinaan yang dilakukan juga sangat penting dalam peningkatan prestasi, sarana dan prasarana yang mendukung dapat meningkatkan semangat atlet untuk mencapai kondisi yang sangat baik, gizi atlet juga penting diperhatikan untuk daya tahan dan stamina atlet, dan jadwal latihan yang

efisien Dan berjalan dengan program yang ada dapat meningkatkan prestasi serta kedisiplinan atlet. Peningkatan dapat diartikan sebagai suatu usaha agar lebih meningkat dari sebelumnya dianggap masih rendah dan lemah kemudian mengadakan suatu riset, usaha dan kreasi tertentu berupa pemberian stimulus agar mengalami peningkatan kearah yang lebih meningkat dan memberikan dampak yang lebih progresif.

Mengingat pentingnya kondisi fisik terhadap atlet sprinter seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi. Dalam pertandingan lari cepat (sprint) maka perlu perhatian dari pelatih dan pengurus Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kota Solok itu sendiri terutama upaya untuk meningkatkan kondisi fisik atlet, oleh karna itu perlu dilakukan penelitian terhadap tingkat kondisi atlet, dari hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai landasan untuk membuat program latihan, terutama latihan kondisi fisik, semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi PASI Kota Solok dalam upaya meningkat prestasi atlet Atletik Belibis Club Kota Solok dimasa mendatang.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis lakukan pada atlet Atletik Belibis Club Kota Solok terutama pada atlet Sprinter yang mengikuti kompetisi dan kejuaraan masih banyak ditemui rendahnya kemampuan sprint atlet dan masih banyak atlet yang cepat lelah, sehingga mengalami penurunan prestasi. Berdasarkan pernyataan diatas, timbul keinginan penulis untuk meninjau tingkat Kondisi fisik Sprinter Kota Solok yang diberi judul **"Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sprinter Atletik Belibis Club Kota Solok"**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Program Latihan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kekuatan otot tungkai
4. Daya tahan kecepatan
5. Keturunan/ Genetik
6. Sifat Motoris Kecepatan
7. Sarana Dan Prasarana
8. Gizi yang Dikonsumsi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, terdapat banyak faktor yang menyebabkan munculnya masalah, maka peneliti membatasi penelitian ini yang berhubungan dengan Kondisi Fisik, yang meliputi:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kekuatan otot tungkai
3. Dan daya tahan kecepatan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut yaitu:

1. Apakah Daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan Sprint atlet Atletik Belibis Club Kota Solok?

2. Apakah Kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan Sprint atlet Atletik Belibis Club Kota Solok?
3. Apakah Daya tahan kecepatan berpengaruh terhadap kemampuan Sprint atlet Atletik Belibis Club Kota Solok?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Daya ledak otot tungkai Sprinter Atletik Belibis Club Kota Solok
2. Untuk mengetahui Kekuatan Otot tungkai Sprinter Atletik Belibis Club Kota Solok
3. Untuk mengetahui Daya tahan kecepatan Sprinter Atletik Belibis Club Kota Solok

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengurus PASI Kota Solok sebagai pedoman dalam membina olahraga atletik.
3. Pelatih atletik khususnya Kota Solok, sebagai acuan dalam membuat dan memberikan program latihan yang tepat dalam meningkatkan prestasi atlet Atletik Belibis Club Kota Solok.

4. Pedoman bagi atlet dalam mengikuti latihan atletik guna mencapai prestasi yang optimal.
5. Bagi peneliti bidang sejenis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu dasar dan masukan dalam mengembangkan penelitian berikutnya.