

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET ATLETIK PPLP  
SUMATERA BARAT TAHUN 2021

SKRIPSI

untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan



OLEH:

NANDA RAMADHANA

16087121

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET ATLETIK PPLP SUMATERA BARAT  
TAHUN 2021**

Nama : Nanda Ramadhana  
BP/ NIM : 2016/ 16087121  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Olahraga

Padang, Juni 2022

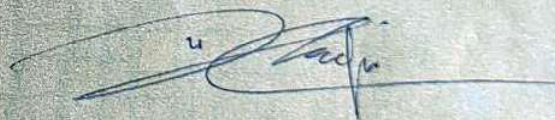
Disetujui oleh:

**Ketua Departemen  
Pendidikan Olahraga**



**Dr. Donie, S. Pd., M. Pd  
NIP. 19720717 199803 1 004**

**Pembimbing**



**Drs. Hendri Irawadi, M. Pd  
NIP. 19600514 198503 1 002**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

Nama : Nanda Ramadhana

NIM : 16087121

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET ATLETIK PPLP SUMATERA BARAT  
TAHUN 2021**

Padang, Juni 2022

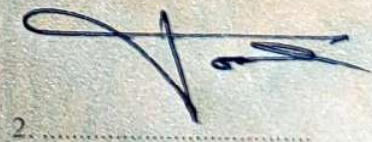
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M. Pd

  
1. ....

2. Sekretaris : Dr. Donie, S. Pd., M. Pd

  
2. ....

3. Anggota : Romi Mardela, S. Pd., M. Pd

  
3. ....

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik PPLP Sumatera Barat Tahun 2021" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya
2. Karya tulisan ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing dan penguji
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2022

Saya yang menyatakan,



Nanda Ramadhana

NIM. 16087121

## ABSTRAK

### **Nanda Ramadhana.(2022) “Tinjaun Kondisi Fisik Atlet Atletik PPLP Sumatera Barat Tahun 2021 ”**

Masalah dalam penelitian ini adalah penyebab menurunnya prestasi atlet atletik PPLP Sumatera Barat, hal ini mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang mereka miliki, seperti: daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi fisik yang dimiliki atlet atletik PPLP Sumatera Barat.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet atletik PPLP Sumatera Barat yang berjumlah 12 orang yang terdiri atas 7 orang atlet putra dan 5 orang atlet putri. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik sampel jenuh, dimana semua populasi dijadikan sampel. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan aerobik dengan *Bleep Test*, daya ledak otot tungkai dengan *Vertical Jump Test*, kecepatan dengan tes akselerasi 30 meter dan kelentukan dengan *Sit and Reach*. Analisis data yang dilakukan adalah dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: 1) Tingkat daya tahan aerobik atlet nomor sprinter berada pada kategori sedang, atlet nomor lari jauh berada pada kategori baik dan atlet nomor alat berada pada kategori kurang sekali. 2) Tingkat daya ledak otot tungkai atlet nomor sprinter berada pada kategori sedang, atlet nomor lari jauh dan nomor alat berada pada kategori kurang sekali. 3) Tingkat kecepatan atlet nomor sprinter berada pada kategori baik, atlet nomor lari jauh berada pada kategori kurang dan alat nomor alat berada pada kategori kurang sekali. 4) Tingkat kelentukan pada semua nomor atletik berada pada kategori kurang.

**Kata kunci: Daya tahan; daya ledak otot tungkai; kecepatan; kelentukan**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmad dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik PPLP Sumatera Barat Tahun 2021”. Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan, maka untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaannya. Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan rasa terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua serta keluarga yang berjuang melalui doa, yang telah mencurahkan kasih sayang dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
2. Seseorang yang selalu di hati dan selalu menjadi alasan untuk terus semangat agar segera menyelesaikan skripsi ini, yang tidak pernah letih untuk selalu menemani dan selalu ada di sisi

3. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M. Pd selaku Dosen Pembimbing sekaligus Penasehat Akademik yang telah memberikan banyak masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak Dr. Donie, S. Pd, M. Pd selaku Ketua Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sekaligus dosen penguji 1 yang telah memberikan banyak saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini
5. Bapak Romi Mardela, S. Pd, M. Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan banyak saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini
6. Bapak Dr. Roma Irawan, S. Pd., M. Pd sebagai Sekretaris Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Kepada teman-teman sesama Departemen Kepelatihan Olahraga tahun 2016 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil dan rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang

Akhir kata hanya Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridho-Nya, serta berguna bagi yang membaca..

Padang, April 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
B. Penelitian yang Relevan .....	33
C. Kerangka Konseptual .....	33
D. Pertanyaan Penelitian .....	35
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	36
B. Tempat dan Waktu .....	36
C. Populasi dan Sampel .....	36
D. Defenisi Operasional .....	38
E. Jenis dan Sumber Data .....	39
F. Instrumen Penelitian .....	39
G. Teknik Pengumpulan Data .....	40
H. Teknik Analisis Data .....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	48



B. Pembahasan .....	57
---------------------	----

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	62
---------------------	----

B. Saran .....	63
----------------	----

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Nama-nama Atlet Atletik PPLP Sumbar TA 2020/2021 .....	37
2. Tenaga Pembantu Penelitian .....	41
3. Norma Klasifikasi VO2Max untuk Putera dan Puteri .....	43
4. Norma Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ).....	44
5. Norma Tes Akselerasi 30 Meter .....	45
6. Norma Tes Duduk Berlunjur dan Meraih .....	47
7. Data Penelitian Atlet Putera .....	48
8. Data Penelitian Atlet Puteri .....	49
9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan (Putera) .....	50
10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan (Puteri).....	50
11. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (Putera) .....	51
12. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (Puteri) .....	52
13. Distribusi Frekuensi Kecepatan (Putera).....	53
14. Distribusi Frekuensi Kecepatan (Puteri) .....	53
15. Distribusi Frekuensi Kelentukan (Putera).....	55
16. Distribusi Frekuensi Kelentukan (Puteri).....	55
17. Data Kondisi Fisik Atlet Atletik PPLP Sumbar berdasarkan Nomor .....	56

## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual.....	34

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Alat Tes untuk Mengukur Daya Tahan.....	40
2. Bentuk Lintasan tes VO2Max .....	43
3. Alat Tes untuk Mengukur Kelentukan.....	46

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pusat Pendidikan dan pelatihan Pelajar (PPLP) merupakan salah satu wadah yang digunakan oleh pelaksana pendidikan di Indonesia untuk mencari bakat individu dalam olahraga. Dalam PPLP para pelaksana olahraga memberikan pelatihan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani yang digabungkan dengan mempersiapkan siswa untuk menjadi olahragawan yang diatur secara terencana, teratur dan berkembang melalui kompetisi untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Hal ini didukung dengan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tertuang dalam UU tentang pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada pasal 25 nomor 6. Stephanie (2020) menyatakan bahwa Olahraga dan teknologi sering diadu sebagai pertandingan yang bertentangan. Bentuk nyata dari program ini telah banyak melahirkan atlet-atlet nasional dan praktisi keolahragaan yang berkontribusi untuk negara pada bidangnya masing-masing.

Kemampuan seorang atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan faktor mental dari atlet tersebut. Komponen-komponen kondisi fisik mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam kejuaraan atletik. Maka dari itu, setiap atlet harus memulai latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu, diiringi dengan latihan kondisi

fisik khusus. Dimana kondisi fisik khusus ini merupakan hal yang sangat penting dalam membangun daya tahan, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan seorang atlet. Menurut Douda, H. T., Toubekis, A. A., & Tokmakidis, S. P.(2008) atlet harus bugar secara fisik, menjaga lemak tubuh tetap rendah, dan memiliki kemampuan fisik.

Penguasaan teknik dan pemahaman taktik juga dapat mempengaruhi prestasi atlet. Teknik dasar merupakan suatu keterampilan penting yang harus dimiliki seorang atlet sebelum menuju kemahiran. Taktik adalah suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam kejuaraan untuk memenangkan suatu kompetisi. Pada hakikatnya penggunaan taktik dalam atletik adalah suatu usaha mengembangkan kemampuan berfikir, kreativitas serta improvisasi untuk menentukan cara terbaik untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam kejuaraan secara efektif, efisien dan produktif dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal, yaitu sebuah kemenangan dalam kejuaraan.

Mental juga dapat mempengaruhi prestasi dari seorang atlet. Untuk dapat meningkatkan prestasi atau performa olahraganya, seorang atlet perlu memiliki mental yang kuat dan tangguh. Disamping keempat hal di atas, kompetensi pelatih juga dapat mempengaruhi prestasi atletnya. Pelatih merupakan seorang profesional yang ditugaskan membantu tim dalam memperbaiki penampilan atlet. Dalam pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya, pelatih adalah aktor yang terpenting. Tingkat keberhasilan

dari pelatih dilihat dari kemampuan seorang pelatih menghantarkan atletnya meningkatkan kemampuan dan prestasi setinggi-tingginya.

PPLP Sumatera Barat yang pada kenyataannya sudah banyak melahirkan atlet-atlet berprestasi yang kompeten pada bidang olahraganya masing-masing, baik itu cabang atletik, sepak bola, memanah dan lain sebagainya. Dalam hal ini, penulis memfokuskan kepada cabang olahraga atletik.. Dilihat dari segi track lintasan atletik PPLP Sumatera Barat, sarana dan prasarana cukup memadai, seperti mempunyai track lintasan cukup bagus dan cukup terawat, memiliki empat buah blok star, 10 buah gawang yang layak pakai dan cukup bagus untuk menunjang latihan.

Namun, dilihat dari prestasi waktu atletik PPLP Sumatera Barat dapat dikatakan mengalami penurunan. Hal ini berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 20 Januari 2021, prestasi waktu atletik PPLP Sumatera Barat mengalami penurunan prestasi waktu yang cukup signifikan. Prestasi waktu atlet atletik PPLP Sumatera Barat dilihat dari beberapa latihan terukur yang diikuti atlet tidak mencapai waktu yang diinginkan oleh pelatih. Hal yang sama, juga peneliti lihat dari hasil observasi pada tanggal 9 Februari 2021, prestasi waktu atlet atletik PPLP Sumatera Barat yang melakukan latihan terukur juga mengalami penurunan prestasi waktu yang sangat mengecewakan dan tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan oleh pelatih.

Dari beberapa observasi yang peneliti lakukan, penurunan prestasi waktu atlet atletik PPLP Sumatera Barat terjadi karena atlet tidak mempunyai daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan pada saat

latihan terukur sehingga mempengaruhi teknik, taktik dan mental (psikis) dari atlet atletik PPLP Sumatera Barat. Daya tahan aerobik ( $VO_2max$ ) yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Daya tahan aerobik disebut juga daya tahan paru jantung, merupakan komponen-komponen dari kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam kejuaraan atletik. Daya ledak adalah gabungan dari dua kemampuan, yaitu kekuatan (*strenght*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak otot tungkai digunakan untuk mencapai dorongan saat keluar dari blok star. Kecepatan adalah kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat (Bomba & Haff dalam Syafruddin. 2017:79). Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan (langsung) karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan. Dan kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi.

Jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan atlet atletik PPLP Sumatera Barat akan sulit untuk diraih. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap kondisi fisik dari atlet atletik ini dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik PPLP Sumatera Barat”. Sehingga dari hasil penelitian ini bisa melahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi, atau dapat juga dijadikan sebagai langkah antisipasi bagi peningkatan



persiapan kondisi fisik yang merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian atlet atletik PPLP Sumatera Barat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan permasalahan di atas, maka perlu dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui apa saja yang menyebabkan menurunnya prestasi atlet atletik PPLP Sumatera Barat. Peneliti menduga yang menyebabkan menurunnya prestasi waktu atlet tersebut adalah sebagai berikut:

1. Masih kurangnya peran pelatih, yang mana pelatih memegang peranan penting untuk menunjang prestasi dari seorang atlet. Kemampuan seorang pelatih dapat dilihat bagaimana cara pelatih melatih seorang atlet untuk dapat mencapai waktu yang diinginkan pada latihan terukur yang dilakukan
2. Masih kurangnya penguasaan terhadap teknik, penguasaan teknik sangat diperlukan untuk mencapai prestasi yang diinginkan dengan cara melakukan latihan secara berulang terhadap teknik yang dipelajari. Tujuannya adalah untuk memantapkan dan menstabilkan keterampilan teknik yang dimiliki, juga dapat memperbaiki kualitas kondisi fisik atlet.
3. Masih kurangnya pemahaman taktik, konsep-konsep atau rencana taktik/strategi akan sulit direalisasikan di lapangan apabila kondisi fisik dan tingkat keterampilan teknik belum memadai. Sehingga prestasi atlet yang diharapkan tidak tercapai.

4. Rendahnya kemampuan mental yang dimiliki atlet, kemampuan mental seorang atlet sangat berpengaruh terhadap keberhasilan taktik yang dilakukan. Karena untuk menentukan keberhasilan dari taktik yang dilakukan membutuhkan kemampuan mental yang baik dari seorang atlet.
5. Rendahnya tingkat kondisi fisik, seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan. Kondisi fisik ini sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet, apabila kondisi fisik atlet tidak memadai atau rendah maka prestasi yang diharapkan juga tidak akan tercapai.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi atlet atletik PPLP Sumatera Barat dan juga keterbatasan pada penulis, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih jelas, terarah dan fokus pada suatu pencapaian. Maka penulis hanya akan meneliti tentang kondisi fisik dari atlet atletik PPLP Sumatera Barat, pada beberapa komponen saja, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Daya tahan atlet atletik PPLP Sumatera Barat
2. Daya ledak otot tungkai atlet atletik PPLP Sumatera Barat
3. Kecepatan atlet atletik PPLP Sumatera Barat
4. Kelentukan atlet atletik PPLP Sumatera Barat

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah, maka dapat perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat daya tahan atlet atletik PPLP Sumatera Barat ?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet atletik PPLP Sumatera Barat ?
3. Bagaimana tingkat kecepatan atlet atletik PPLP Sumatera Barat ?
4. Bagaimana tingkat kelentukan atlet atletik PPLP Sumatera Barat ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet atletik nomor lari PPLP Sumatera Barat, diantaranya adalah:

1. Mengetahui tingkat daya tahan aerobik atlet atletik PPLP Sumatera Barat
2. Mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai atlet atletik PPLP Sumatera Barat
3. Mengetahui tingkat kecepatan atlet atletik PPLP Sumatera Barat
4. Mengetahui tingkat kelentukan atlet atletik PPLP Sumatera Barat

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh beberapa praktisi sebagai berikut:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Pelatih atau pembina atlet atletik PPLP Sumatera Barat, sebagai masukan dalam menetapkan serta menyusun program latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik
3. Atlet yang mengikuti latihan untuk dapat meningkatkan kondisi fisik dalam proses latihan yang dilakukan
4. Sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkapkan informasi yang bermanfaat, terutama pada cabang olahraga atletik
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti hal yang sama