

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SPRINTER CLUB ATLETIK  
SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:**

**ANDIKA PRATAMA PUTRA  
NIM.16086109**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sprinter Club Atletik Sijunjung**  
Nama : Andika Pratama Putra  
NIM : 16086109  
Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2020

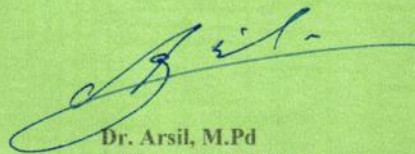
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan  
Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M.kes**  
NIP. 196112301988031003

Pembimbing



**Dr. Arsil, M.Pd**  
NIP. 196003171986021002

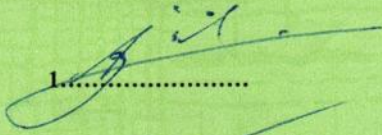

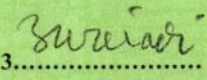
**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**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 Club Atletik  
Sijunjung  
**Nama** : Andika Pratama Putra  
**Nim** : 16086109  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2020

**Tim Penguji :**

| <b>Nama</b>                         | <b>Tanda Tangan</b>   |
|-------------------------------------|---|
| 1. Ketua Dr. Arsil, M.Pd            | <br>1.....  |
| 2. Sekretaris Drs. Kibadra, M.Pd    | <br>2.....  |
| 3. Anggota Dr. Willadi Rasyid, M.Pd | <br>3..... |



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sprinter Club Atletik Sijunjung”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Oktober 2020  
Yang membuat pernyataan



Andika Pratama Putra  
Nim.16086109

## ABSTRAK

### **Andika Pratama Putra, (2020) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sprinter Club Atletik Sijunjung**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik atlet sprinter Club Atletik Sijunjung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet sprinter Club Atletik Sijunjung.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sprinter Club Atletik Sijunjung yang berjumlah sebanyak 13 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* sehingga berjumlah 13 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan tes kondisi fisik daya tahan kecepatan dengan tes lari 300 meter, kecepatan dengan tes kecepatan berlari 50 yard, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, dan kekuatan otot tungkai dengan tes *leg dynamometer*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

Hasil dari analisis data kondisi fisik diperoleh yaitu, 1) Kondisi fisik daya tahan kecepatan atlet sprinter Club Atletik Sijunjung pada kategori “cukup” .2) Kondisi fisik kecepatan atlet sprinter Club Atletik Sijunjung pada kategori “cukup”. 3) Kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet sprinter Club Atletik Sijunjung pada kategori “kurang”. 4) Kondisi fisik kekuatan otot tungkai atlet sprinter Club Atletik Sijunjung pada indikator kekuatan otot tungkai dalam kategori “kurang”. 5) Kondisi fisik atlet sprinter Club Atletik Sijunjung rata-rata berada pada kategori “kurang”.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sprinter Club Atletik Sijunjung”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda Irawan dan ibunda Zuliati Borutambunan yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Arsil, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga

yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak dan Bapak sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman dan Atlet Sprinter Club Atletik Sijunjung yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2020

Andika Pratama Putra

## DAFTAR ISI

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| <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 GAMBAR .....</b>                    | <b>vii</b>     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                  | <b>viii</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                      |                |
| A. Latar Belakang .....                       | 1              |
| B. Identifikasi Masalah .....                 | 6              |
| C. Pembatasan Masalah .....                   | 6              |
| D. Perumusan Masalah .....                    | 7              |
| E. Tujuan Penelitian .....                    | 7              |
| F. Manfaat Penelitian .....                   | 8              |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>                |                |
| A. Kajian Teori .....                         | 9              |
| 1. Hakikat Lari Cepat ( <i>Sprint</i> ).....  | 9              |
| 2. Kondisi Fisik .....                        | 10             |
| 3. Daya Ledak ( <i>Explosive Power</i> )..... | 15             |
| 4. Kekuatan ( <i>Strength</i> ) .....         | 17             |
| B. Kerangka Konseptual .....                  | 20             |
| C. Pertanyaan Penelitian .....                | 21             |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>          |                |
| A. Jenis Penelitian.....                      | 22             |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian .....          | 22             |
| C. Populasi dan Sampel .....                  | 22             |
| D. Defenisi Operasional.....                  | 23             |
| E. Jenis dan Sumber Data .....                | 24             |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....              | 25             |



|   |    |
|---|----|
| G. Instrument Penelitian .....                | 25 |
| H. Teknik Analisa Data.....                   | 29 |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |    |
| A. Deskripsi Data.....                        | 31 |
| 1. Daya Tahan Kecepatan .....                 | 31 |
| 2. Kecepatan.....                             | 32 |
| 3. Daya Ledak Otot Tungkai.....               | 34 |
| 4. Kekuatan Otot Tungkai.....                 | 35 |
| 5. Kondisi Fisik.....                         | 37 |
| B. Pembahasan .....                           | 38 |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>             |    |
| A. Kesimpulan .....                           | 45 |
| B. Saran.....                                 | 45 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                         |    |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b> |  | <b>Halaman</b> |
|--------------|--|----------------|
| Tabel 1.     | Sampel.....  | 23             |
| Tabel 2.     | Rentang Norma .....                                | 30             |
| Tabel 3.     | Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kecepatan .....    | 31             |
| Tabel 4.     | Distribusi Frekuensi Kecepatan .....               | 33             |
| Tabel 5.     | Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai ..... | 34             |
| Tabel 6.     | Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai .....   | 36             |
| Tabel 7.     | Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik.....            | 37             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Gambar 1. Kerangka Konseptual.....                                      | 20             |
| Gambar 2. Lari 300 Meter .....  | 26             |
| Gambar 3. Tes Kecepatan.....  | 27             |
| Gambar 4. Tes <i>Standing Board Jump</i> .....                          | 28             |
| Gambar 5. Tes <i>Leg Dynamometer</i> .....                              | 29             |
| Gambar 6. Histogram Daya Tahan kecepatan .....                          | 32             |
| Gambar 7. Histogram Kecepatan.....                                      | 33             |
| Gambar 8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....                        | 35             |
| Gambar 9. Histogram Kekuatan Otot Tungkai.....                          | 36             |
| Gambar 10. Histogram Kondisi Fisik.....                                 | 38             |
| Gambar 11. Tes Daya Tahan Kecepatan (Lari 300 Meter) .....              | 53             |
| Gambar 12. Tes Kecepatan.....   | 54             |
| Gambar 13. Tes Kelincahan ( <i>Standing Board Jump</i> ).....           | 55             |
| Gambar 14. Tes Daya Ledak Otot Tungkai ( <i>Leg Dynamometer</i> ) ..... | 56             |
| Gambar 15. Alat Penelitian.....   | 57             |
| Gambar 16. Foto Bersama .....   | 57             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| <b>Lampiran</b>  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Lampiran 1. Tabulasi Data Daya Tahan Kecepatan .....   | 48             |
| Lampiran 2. Tabulasi Data Kecepatan.....               | 49             |
| Lampiran 3. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai..... | 50             |
| Lampiran 4. Tabulasi Data Kekuatan Otot Tungkai .....  | 51             |
| Lampiran 5. Tabulasi Data Kondisi Fisik .....          | 52             |
| Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....                | 53             |

# **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 berasal dari bahasa Yunani kuno yaitu *athlon* atau *atklun* yang artinya perlombaan atau perjuangan, serta bertanding. Istilah ini masih sering digunakan seperti Pentathlon yang artinya pancalomba meliputi lima jenis lomba, atau decathlon yang maknanya adalah dasalomba meliputi sepuluh jenis lomba, orang yang melakukan disebut *Athleta* (Atlet). Olahraga atletik adalah satu cabang olahraga individu, yang dikenal sebagai ibu dari semua cabang olahraga, karena dari gerakan yang ada dalam atletik tetap ada dalam olahraga lain. (Erizal Nurmai, 2010)

Olahraga yang menuntut kondisi fisik yang prima salah satunya adalah olahraga atletik. Kondisi fisik merupakan gabungan dari kata kondisi dan fisik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarati jasmani atau tubuh. Jika diartikan secara *letterlate* kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh. Jonath Krempel mengartikan bahwa” kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor



kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi (Hardiansyah Sefri, 2018)

Menurut Bompa dalam Arsil (2016 : 89) faktor yang mempengaruhi kecepatan yaitu, keturunan atau genetik, serabut otot yang dimiliki atlet, elastisitas otot, sifat motoris kecepatan, teknik, konsentrasi kemauan, dan fisikotas otot yang dimiliki oleh atlet. Kecepatan cenderung dipengaruhi oleh sifat bawaan disamping bisa ditingkatkan melalui latihan yang terprogram, beberapa faktor bawaan yang mempengaruhi kecepatan (daya kerut otot) antara lain jenis serabut otot, panjang otot, kekuatan otot, bentuk otot, jenis kelamin, kelelahan/kesehatan, dan koordinasi.(Irawadi Hendri, 2019:103)

Atletik adalah salah satu olahraga yang diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Dalam mengikuti kegiatan latihan atletik, mengingat olahraga atletik merupakan olahraga terukur yang tidak bisa di tawar-tawar untuk berprestasi dan sangat jauh sekali bedanya dari cabang olahraga lainnya walaupun tujuannya sama yaitu mencapai hasil yang maksimal dan mungkin hanya sekedar untuk meningkatkan kesegaran jasmani setiap manusia. (Erizal Nurmai, 2010:7)

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 memberikan kontribusi terhadap keberhasilan seorang pelari cepat (sprinter).

Olahraga atletik di Sumatera Barat, khususnya di Kabupaten Sijunjung telah berupaya melakukan pembinaan, baik pembinaan dalam perkumpulan (club) atletik. Sungguh pun demikian, prestasi atletik di Kabupaten Sijunjung belum mengalami kemajuan atau belum menunjukkan prestasi yang baik. Sebagai contoh pada Porprov Sumbar di Kota Padang dan Padang Pariaman belum terlihat kontribusi atlet Sprinter untuk meraih medali, sementara pada Kejurnas (kejuaraan nasional) atlet Sprinter yang berasal dari Kabupaten Sijunjung belum juga berhasil merebut medali, dengan alasan waktu yang diperoleh belum mencapai limit yang 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) Kabupaten Sijunjung 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/KONI Kabupaten Sijunjung dalam upaya meningkatkan prestasi atlet Atletik Kabupaten Sijunjung dimasa yang akan datang.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan pada atlet Atletik Kabupaten Sijunjung 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 observasi tersebut penulis ingin meneliti tentang Kondisi fisik Atlet Sprinter Kabupaten Sijunjung dengan judul **”Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sprinter Club Atletik Sijunjung”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga berpengaruh terhadap prestasi atlet sprinter klub atletik sijunjung. Variabel tersebut antara lain sebagai berikut :

1. Program Latihan
2. Pelaksanaan Latihan
3. Kondisi Fisik
4. Keturunan/ Genetik
5. Sifat Motoris Kecepatan
6. Sarana Dan Prasarana Latihan
7. Status Gizi Atlet
8. Pelatih
9. Serabut Otot Yang Dimiliki Atlet
10. Fisikosititas Otot Yang Dimiliki Atlet
11. Kesehatan

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, terdapat banyak faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet sprinter klub atletik sijunjung, untuk itu masalah peneliti ini dibatasi pada kondisi fisik yang meliputi :

1. Daya tahan Kecepatan

2. Kecepatan
3. Kekuatan
4. Dan daya ledak

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

Berdasarkan pada pembatasan masalah, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan kondisi fisik daya tahan kecepatan atlet sprinter Club atletik kabupaten Sijunjung?
2. Bagaimana kemampuan kondisi fisik kecepatan atlet sprinter club atletik kabupaten Sijunjung?
3. Bagaimana kemampuan kondisi fisik kekuatan otot tungkai atlet sprinter club atletik kabupaten Sijunjung?
4. Bagaimana kemampuan kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet sprinter club atletik kabupaten Sijunjung?
5. Bagaimana kemampuan kondisi fisik atlet sprinter club atletik kabupaten Sijunjung?

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

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

1. Untuk mengetahui kondisi fisik daya tahan kecepatan atlet sprinter club atletik kabupaten Sijunjung
2. Untuk mengetahui kondisi fisik kecepatan atlet sprinter club atletik kabupaten Sijunjung

3. Untuk mengetahui kondisi fisik kekuatan otot tungkai atlet sprinter club atletik kabupaten Sijunjung
4. Untuk mengetahui kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet sprinter club atletik kabupaten Sijunjung
5. Untuk mengetahui kondisi fisik atlet sprinter club atletik kabupaten Sijunjung

#### **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 Kabupaten Sijunjung sebagai pedoman dalam membina olahraga atletik.
3. Pelatih atletik khususnya Kabupaten Sijunjung, sebagai acuan dalam membuat dan memberikan program latihan yang tepat dalam meningkatkan prestasi Atlet Sprinter Klub Atletik Kabupaten Sijunjung.
4. 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.