

**TINJAUAN KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER LARI 100  
METER PADA SISWA SMA NEGERI 1 GUNUNG TALANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai  
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**NOFRIZAL HARYANTO  
NIM. 14086375**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

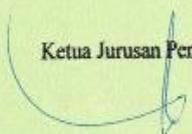
**SKRIPSI**

**Judul** : **Tinjauan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Lari 100 Meter Pada Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang**  
**Nama** : Nofrizal Haryanto  
**NIM** : 14086375/2014  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

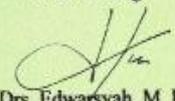
Padang, Agustus 2018

Disetujui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

  
Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 196112301988031003

Pembimbing

  
Drs. Edwarsyah, M. Kes  
NIP. 195912311988031019

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Nofrizal Haryanto  
NIM : 14086375/2014

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan Judul

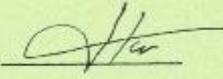
**Tinjauan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Lari 100 Meter Pada Siswa  
SMA Negeri I Gunung Talang**

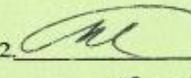
Padang, Agustus 2018

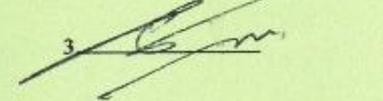
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M. Kes
2. Anggota : Dr. Erizal Nurmai, M.Pd
3. Anggota : Drs. Kibadra, M.Pd

1. 

2. 

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul **"tinjauan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler lari 100 meter pada siswa Siswa Negeri 1 Gunung Talang"**, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
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 naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, agustus 2018

Saya yang Menyatakan



Nofrizal haryanto

NIM: 14086375

## ABSTRAK

### **Nofrizal Haryanto (2018) : Tinjauan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Lari 100 Meter Pada Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang**

Masalah dalam penelitian ini yaitu berawal dari belum maksimalnya prestasi siswa SMA Negeri 1 Gunung talang dalam cabang lari 100 meter, diduga salah satu penyebabnya adalah rendahnya kondisi fisik pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang yang meliputi : Daya ledak otot kecepatan dan daya tahan kekuatan otot tungkai.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 16 orang siswa. Untuk memperoleh data daya ledak otot tungkai dites dengan *vertical jump*, kecepatan di tes dengan lari 30 meter dan daya tahan kekuatan otot tungkai di tes dengan lompat 30 detik. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Daya ledak otot tungkai siswa putra termasuk pada klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 41.30. 2) Daya ledak otot tungkai siswa putri termasuk dalam klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 34.83, 3) Kecepatan siswa putra termasuk pada klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 5.09, 4) Kecepatan siswa putri termasuk pada klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 5.20. 5) Daya tahan kekuatan otot tungkai siswa putra termasuk klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 52 6) Daya tahan kekuatan otot tungkai siswa putri termasuk pada klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 49.33. Secara keseluruhan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang sedang dan perlu ditingkatkan.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, lari 100 meter**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Lari 100 Meter Pada Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang”**. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Dr. Zalfendi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Kibadra, M.Pd selaku pembimbing yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Dr. Erizal Nurmai, M.Pd, Arie Asnaldi, S.Pd M.Pd, sebagai tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis tentang proses belajar mengajar
7. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Gunung Talang yang telah memberikan izin penelitian
8. Pelatih/ Guru Penjasorkes SMA Negeri 1 Gunung Talang yang telah membantu dalam Penelitian
9. Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang khususnya yang terpilih menjadi sampel yang telah membantu dalam penelitian.
10. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

**Padang, Juli 2018**

**Penulis**

## DAFTAR ISI

|  | Halaman |
|--|---------|
| <b>ABSTRAK</b> .....                     | i       |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....              | ii      |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                  | iv      |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                | vi      |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....               | vii     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....             | viii    |
| <br>                                     |         |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                 |         |
| A. Latar Belakang Masalah .....          | 1       |
| B. Identifikasi Masalah.....             | 7       |
| C. Pembatasan Masalah .....              | 7       |
| D. Perumusan Masalah .....               | 7       |
| E. Tujuan Penelitian .....               | 8       |
| F. Manfaat Penelitian .....              | 8       |
| <br>                                     |         |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>           |         |
| A. Kajian Teori .....                    | 10      |
| 1. Lari 100 meter .....                  | 10      |
| 2. Kondisi Fisik .....                   | 13      |
| a. Pengertian.....                       | 13      |
| b. Fungsi .....                          | 15      |
| c. Komponen- Komponen Kondisi Fisik..... | 16      |
| B. Kerangka Konseptual .....             | 27      |
| C. Pertanyaan Penelitian .....           | 28      |

### **BAB III METODE PENELITIAN**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian.....             | 29 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian ..... | 29 |
| C. Populasi dan Sampel .....         | 29 |
| D. Defenisi Operasional.....         | 30 |
| E. Jenis dan Sumber Data.....        | 31 |
| F. Teknik Pengumpulan data.....      | 33 |
| G. Teknik Analisis Data.....         | 37 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|                          |    |
|--------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian..... | 38 |
| B. Pembahasan .....      | 46 |

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

|                    |    |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 59 |
| B. Saran .....     | 60 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>62</b> |
|-----------------------------|-----------|

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>  | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Populasi Penelitian.....   | 30             |
| 2. Norma Lompat Tegak .....   | 34             |
| 3. Norma Lari 30 Meter .....  | 35             |
| 4. Nora Lompat 30 detik .....   | 37             |
| 5. Distrubusi Frekuensi Daya Ledak otot Tungkai Putra .....               | 38             |
| 6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak otot Tungkmai Putri .....              | 40             |
| 7. Distribusi Frekuensi Data Kecepatn Putra .....                         | 41             |
| 8. Distribusi Frekuensi Data Kecepatn Putri.....                          | 42             |
| 9. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Putra.....  | 44             |
| 10. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai putri..... | 45             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 1. Fase Awal Lari .....                                    | 12             |
| 2. Fase Utama Lari .....                                   | 13             |
| 3. Fase Akhir Lari .....                                   | 13             |
| 4. Otot Tungkai Bagian Atas.....                           | 25             |
| 5. Otot Tungkai Bagian Bawah.....                          | 26             |
| 6. Kerangka Konseptual .....                               | 28             |
| 7. Sikap Permulaan Loncat tegak.....                       | 33             |
| 8. Pelaksanaan Loncat tegak .....                          | 34             |
| 9. Tes Lari 30 Meter.....                                  | 35             |
| 10. Tes Lompat 30 detik .....                              | 37             |
| 11. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Putra .....          | 39             |
| 12. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Putri .....          | 40             |
| 13. Histogram Kecepatan Putra .....                        | 42             |
| 14. Histogram Kecepatan Putri .....                        | 43             |
| 15. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Putra ..... | 44             |
| 16. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Putri.....  | 46             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| <b>Lampiran</b>   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Data Daya Ledak Otot Tungkai Putra .....                       | 64             |
| 2. Data Daya Ledak Otot Tungkai Putra .....                       | 65             |
| 3. Data Kecepatan Putra .....                                     | 66             |
| 4. Data Kecepatan Putri .....                                     | 67             |
| 5. Data Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Putra .....              | 648            |
| 6. Data Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Putri .....              | 69             |
| 7. Dokumentasi Penelitian .....                                   | 70             |
| 8. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNP ..... | 73             |
| 9. Surat Keterangan Selesai Penelitian Dari Sekolah .....         | 74             |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan yang dilaksanakan sekolah harus dapat berperan dalam masyarakat yang sedang berkembang pada saat ini, yaitu manusia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur, terampil serta sehat jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang dituangkan dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang bertujuan sebagai berikut (Depdiknas, 2003:8).

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah pendidikan yang dilaksanakan di Sekolah adalah sebagai alat untuk meningkatkan kualitas manusia itu sendiri. Mengembangkan aspek tingkah laku peserta didik untuk mendapatkan sesuai dengan yang diharapkan, maka sekolah turut bertanggung jawab. Adapun kegiatan yang dilaksanakan untuk mengembangkan proses pendidikan disekolah, yakni melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler adalah kegiatan belajar yang dilakukan melalui tatap muka yang alokasinya telah ditentukan dalam susunan program dan diperdalam melalui tugas-tugas. Sedangkan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, di dalam atau diluar sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan dan menambah keterampilan siswa, mengenal hubungan berbagai objek mata pelajaran, menyalurkan minat, bakat, menunjang pencapaian tujuan ekstrakurikuler, serta melengkapi usaha pembinaan manusia seutuhnya. Dengan demikian dapat diartikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa yang berbakat dan berminat untuk mengembangkan potensi dirinya. Hal ini sesuai dengan pendapat Depdiknas (2006:3) mengatakan bahwa:

“Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, dilaksanakan di luar sekolah atau di dalam sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas wawasan, pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, penyaluran bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya”

Berdasarkan kutipan di atas maka kegiatan ekstrakurikuler sangat penting dilaksanakan disetiap sekolah. Mengingat betapa besarnya manfaat kegiatan ekstrakurikuler apabila kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik pada siswa untuk mencapai prestasi yang maksimal, untuk itulah diharapkan pihak sekolah dapat mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler ini dan dapat membinanya secara baik. Dari sekian banyak mata pelajaran yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya adalah kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran Penjasorkes ini dibagi dalam kelompok cabang olahraga, diantaranya sepakbola, bulutangkis, pencak silat, bolabasket, bolavoli, sepaktakraw, atletik dan sebagainya. Dari

semua cabang olahraga tersebut, lari termasuk salah satu nomor lomba dalam cabang atletik yang banyak diminati siswa. Menurut Tim Atletik (2008:20) “Lari adalah suatu gerakan siklik yang adanya saat melayang dan menempuh jarak dengan kecepatan tinggi atau meminimalkan waktu tempuh dan memaksimalkan hasil dalam pencapaian tujuan.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa lari merupakan suatu kegiatan atau aktivitas tubuh seseorang atlet atau pelari yang dilakukan dengan berlari dalam rangka meminimalkan waktu tempuh dari garis start ke garis finish. Maksudnya adalah seorang atlet atau pelari yang berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai waktu tempuh secepat mungkin dalam mencapai garis *finish*.

Sumatera Barat merupakan salah satu Provinsi di Indonesia yang sangat peduli terhadap pembinaan cabang atletik khususnya lari, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat nasional maupun internasional. Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Di Sekolah pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan dalam bentuk ekstrakurikuler.

Didalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler disekolah tidak terlepas dari motivasi yang diberikan oleh para pelatih, ini tentunya tidak terlepas dari latihan dan didukung oleh program latihan yang dilakukan secara

terarah dan dilakukan secara terus menerus sehingga siswa dapat memiliki kemampuan lari yang baik serta dapat meraih prestasi.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi dalam cabang lari tentunya perlu didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:57) bahwa :  
”Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental”. Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik.

Dari pendapat ini, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pelari dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga, salah satunya cabang lari artinya lari membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Menurut Astrand dalam Arsil (1999:6) menjelaskan bahwa Komponen dasar kondisi fisik bila ditinjau dari konsep muscular meliputi :

”Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Sedangkan ditinjau dari konsep metabolik terdiri dari daya aerobik (*aerobic power*) dan daya tahan aerobik (*anaerobic power*)”.

Dari uraian di atas, penulis beranggapan bahwa komponen kondisi fisik yang paling dominan dalam cabang lari diantaranya adalah: daya tahan

aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan daya tahan kekuatan otot tungkai. Komponen kondisi fisik tersebut di dasarkan kepada tingkat kebutuhan dalam cabang lari itu sendiri, sebab dalam cabang lari di membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik.

Daya tahan aerobik dibutuhkan agar siswa tidak merasa cepat lelah dalam melakukan lari dalam waktu yang lama. Daya ledak otot tungkai dibutuhkan untuk tolakan kaki pada saat start. Kecepatan dibutuhkan agar pelari dapat berlari dengan cepat. Daya tahan kekuatan otot tungkai dibutuhkan agar pelari tahan dan kuat dalam melakukan lari dalam waktu yang lama.

Kabupaten Solok merupakan salah satu daerah yang berada di Provinsi Sumatera Barat yang sangat peduli terhadap pembinaan cabang atletik khususnya cabang lari 100 meter secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat nasional maupun internasional. Lari 100 meter adalah suatu cara di mana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin atau secepat mungkin dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (dari *start*) sampai melewati garis akhir (garis *finish*). Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pengembangan pembinaan olahraga di Sekolah dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok merupakan salah satu lembaga pendidikan telah melakukan pembinaan cabang atletik khususnya cabang lari 100 meter yang dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan bakat siswa dalam cabang atletik, sehingga nantinya diharapkan mereka dapat berprestasi dan menjadi kebanggaan dirinya, keluarga, sekolah, masyarakat dan bangsa. Latihan lari, khususnya lari 100 meter ini dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari guru Penjasorkes SMA Negeri 1 Gunung Talang pada bulan Oktober 2017. SMA Negeri 1 Gunung Talang sering mengikuti pertandingan lari, salah satunya lari 100 meter, tapi belum pernah mendapatkan prestasi yang membanggakan, contohnya sewaktu mengikuti mengikuti Popda tingkat Kabupaten Solok pada tahun 2016, dari 8 orang siswa, hanya 3 orang yang mendapatkan medali, pada tahun 2017 mengikuti Popda tingkat Kabupaten Solok, dari 12 orang siswa hanya 5 orang siswa yang mendapatkan medali. Berdasarkan hasil tersebut terlihat siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang belum mendapatkan prestasi yang membanggakan dari cabang lari 100 meter.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang telah peneliti lakukan terhadap siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok dalam melakukan latihan dan mengikuti pertandingan siswa tidak mampu berlari dengan cepat. Penulis menduga hal ini disebabkan oleh kondisi fisik peserta ekstrakurikuler belum begitu baik. Dengan demikian, untuk mendapatkan data

dan informasi yang sebenarnya mengenai kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler lari 100 meter di SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Daya tahan aerobik
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kecepatan
4. Daya tahan kekuatan otot tungkai
5. Kelentukan
6. Kelincahan

## **C. Pembatasan Masalah**

Melihat banyaknya faktor-faktor yang dapat menyebabkan belum maksimalnya prestasi serta kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok, maka penelitian ini hanya akan melihat tingkat kondisi fisik siswa meliputi :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kecepatan
3. Daya tahan kekuatan otot tungkai

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang ?
2. Bagaimana kecepatan peserta ekstrakurikuler lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang ?
3. Bagaimana daya tahan kekuatan otot tungkai peserta ekstrakurikuler lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang ?

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

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang
2. Kecepatan peserta ekstrakurikuler lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang
3. Daya tahan kekuatan otot tungkai peserta ekstrakurikuler lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang.

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

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah, sebagai bahan masukan dan evaluasi dalam pembinaan cabang olahraga atletik di SMA Negeri 1 Gunung Talang.
3. Pelatih, sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi pada cabang atletik khususnya lari 100 meter.
4. Siswa, sebagai gambaran tentang kondisi fisik yang mereka miliki.
5. Mahasiswa, sebagai pedoman terhadap penelitian selanjutnya.

6. Kampus, Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang (UNP)