

SKRIPSI

***TINGKAT KONDISI FISIK ATLET ATLETIK BELIBIS
CLUB KABUPATEN SOLOK***

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan
Gelar sarjana Pendidikan (S1)*



Oleh:

***DHIS ONE ZEN
2004/47343***

***JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011***

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Atletik Belibis Club Kabupaten Solok.
Nama : Dhis One Zen
Bp/ Nim : 2004/ 47343
Jurusan : Kepelatihan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. M. Ridwan
NIP. 196007241986021001

Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 196005071985031004

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP. 196111131987031004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Tingkat Kondisi Fisik Atlet Atletik Belibis Club Kabupaten Solok

Oleh :

Nama : Dhis One Zen
BP/NIM : 2004/ 47343
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Drs. M. Ridwan

Sekretaris : Drs. Maidarman, M.Pd.

Anggota : 1.Donie S.Pd, M.Pd

2. Drs. Fauzan Hos

3. Dra. Syoufini M.Puar

ABSTRAK

Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Atletik Klub Belibis Kabupaten Solok

OLEH : Dhis One Zen /2011

Atlet atletik klub belibis diharapkan dapat menunjukkan prestasi yang baik. Namun dari beberapa kejuaraan yang pernah diikutinya, prestasinya belum sesuai dengan harapan. Hal ini salah satu diduga disebabkan oleh faktor kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet atletik klub belibis kabupaten solok. Sedangkan jenis penelitian ini adalah *deskriptif*.

Populasi penelitian ini adalah atlet yang mengikuti latihan atletik di klub belibis yang berjumlah 30 orang, semua populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Purposive Sampling*, dimana seluruh populasi berjumlah 30 orang terdiri dari 20 orang atlet putra dan 10 orang atlet putri yang dijadikan sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik atlet. Kecepatan diukur dengan tes lari 30 meter, daya ledak otot tungkai diukur dengan *Jump Different Test*, kelentukan dengan *Sit and Reach*, kelincahan diukur dengan *Shuttle-Run Test* (4 x10 meter), daya tahan aerobik diukur tingkat VO2max dengan *Bleep Test*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data dapat diperoleh hasil “tingkat kondisi fisik atlet atletik yaitu terdiri dari: (1) rata-rata tingkat kecepatan atlet putra (4,73) kategori kurang sekali dan putri (4,67) kategori baik, (2) rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai atlet putra (53,05) kategori kurang dan putri (45,20) kategori kurang, (3) rata-rata tingkat kelentukan atlet putra (11.59) kategori sedang dan putri (17.08) kategori sedang, (4) rata-rata tingkat kelincahan atlet putra (11.59) kategori baik dan putri (12,59) kategori baik, (5) rata-rata tingkat daya tahan aerobik (VO2Max) atlet putra (38,9) kategori kurang dan putri (38,32) kategori kurang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet atletik klub belibis perlu ditingkatkan, program kondisi fisik harus disusun secara terencana dan sistematis serta telaksana secara kontinue untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik lagi.

KATA PENGATAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Tingkat Kondisi Fisik Atlet Atletik Belibis Club Kabupaten Solok”**. Skripsi ini merupakan syarat untuk melakukan penelitian guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam proses penyelesaian Skripsi ini peneliti banyak menemukan kesulitan, hal ini disebabkan karena masih terbatasnya kemampuan peneliti, baik pengalaman maupun pengetahuan. Untuk itu, peneliti harapkan atas kritik dan saran yang positif demi kesempurnaan Skripsi ini .

Penyelesaian Skripsi ini tak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Atas bimbingan dan bantuan semua pihak yang bersangkutan, peneliti ucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil M.Pd selaku Dekan FIK UNP yang telah memberikan fasilitas pada penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Yendrizal, M.Pd dan Drs. Alnedral, M.Pd selaku ketua dan sekretaris jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian Skripsi ini.
3. Drs. M. Ridwan selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti hingga selesai penulisan Skripsi ini.

4. Drs. Maidarman. M.Pd selaku pembimbing II sekaligus sebagai Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Dra. Syoufini M. Puar, Donie S.Pd, M.Pd dan Drs. Fauzan Hos sebagai Dosen Penguji yang telah banyak meluangkan waktu, arahan dan masukan yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Pelatih Atletik Klub Belibis Kabupaten Solok, yang telah memberikan izin dalam melaksanakan Penelitian ini sehingga selesainya penulisan skripsi ini.
7. Atlet Klub Belibis yang telah membantu peneliti dalam penulisan skripsi ini.
8. Teristimewa buat istriku tercinta yang telah memberikan motivasi serta dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini sampai selesai dan teristimewa buat buah hatiku tersayang juga yang telah memberikan kebahagiaan buat kedua orang tuanya.
9. Teristimewa kedua orang tuaku yang tersayang yang telah memberikan dukungan moril dan materil serta Do'a yang selalu mengiringi kegiatan ini. Tak lupa untuk istri tercinta yang telah membantu penulis masukan yang bermanfaat, serta kakak-kaka dan adik-adik yang tersayang yang telah memberikan masukan yang terbaik untuk penulis.

Terima kasih pula kepada sahabat-sahabatku senasib dan seperjuangan yang telah memberikan waktu serta tenaganya dalam penyelesaian Skripsi ini. Semoga apa yang telah mereka berikan mendapat pahala dari Allah SWT. Akhir kata peneliti mengharapkan, semoga Skripsi ini bermanfaat untuk kemajuan pendidikan dimasa

yang akan datang, khususnya dalam Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Agustus 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Kondisi Fisik.....	7
2. Unsur-unsur Kondisi Fisik.....	11
a. Kecepatan.....	11
b. Daya Ledak Otot tungkai.....	12
c. Kelentukan	13
d. Kelincahan	15
e. Daya Tahan	16
B. Kerangka Konseptual	18

C. Pertanyaan Penelitian	19
--------------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	21
D. Definisi Operasional	21
E. Jenis dan Sumber Data.....	23
F. Teknik Pengumpulan Data.....	23
G. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	23
H. Prosedur Penelitian	29
I. Teknik Analisis Data	30

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Analisis deskriptif	31
B. Pembahasan	36

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	41
B. Saran-saran	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Daftar Tabel

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	21
Tabel 2. Norma Standarisasi Kecepatan	24
Tabel 3. Norma Standarisasi Daya Ledak.....	23
Tabel 4. Norma Standarisasi Kelentukan.....	26
Tabel 5. Norma Standarisasi Kelincahan.....	27
Tabel 6. Norma Standarisasi Daya Tahan.....	29
Tabel 7. Nama-nama tenaga pengawas.....	30

Daftar Gambar

Gambar 1. Kerangka Konseptual	19
Gambar 2. Lompat Jauh sikap berdiri	25
Gambar 3. Kelentukan (sit and reach).....	26
Gambar 4. <i>Shuttle Run</i>	27
Gambar 5. Daya Tahan	29

Daftar Lampiran

Lampiran I. Data Mentah Atlet Putra.....	44
Lampiran II. Data Mentah Atlet Putri.....	45
Lampiran III. Deskripsi Data Kecepatan Atlet Putra dan Putri	46
Lampiran IV. Deskripsi Data Daya Ledak Atlet Putra dan Putri.....	47
Lampiran V. Deskripsi Data Kelentukan Atlet Putra dan Putri.....	48
Lampiran VI. Deskripsi Data Kelincahan Atlet Putra dan Putri.....	49
Lampiran VII. Deskripsi Data Kecepatan Atlet Putra dan Putri.....	50
Lampiran VIII. Dokumentasi Tes	51
Lampiran VIII. Dokumentasi Tes	52
Lampiran IX Surat izin Penelitian FIK UNP	53
Lampiran X Surat izin Penelitian Atletik Belibis Klu Solok	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga dewasa ini telah mengalami kemajuan yang pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan diberbagai daerah maupun di tingkat nasional mulai dari tingkat usia dini sampai tingkat dewasa. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan diberbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga, tujuan untuk melakukan pembinaan tersebut untuk mengukur sejauh mana prestasi dalam olahraga tersebut. Hal ini dapat dilihat sesuai dengan Undang-undang Dasar Republik Indonesia No.03 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 04 tentang :

“Bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dilihat bahwa pembinaan olahraga hendaklah dilakukan sedini mungkin agar bisa mengikuti jenjang-jenjang kompetisi yang dilakukan. Olahraga sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam mencapai prestasi yang tinggi baik secara individu maupun berkelompok, dapat berpengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat suatu daerah dan bangsa.

Seperti yang dijelaskan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 4:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dari kutipan di atas jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, melalui induk organisasi yang ada di pusat dan di daerah untuk membudayakan dan mengarahkannya agar tercapai prestasi olahraga yang membanggakan diantaranya prestasi olahraga atletik.

Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) sebagai induk organisasi yang melakukan pembinaan jangka panjang, olahraga atletik ini merupakan cabang olahraga alamiah/naturalisasi dengan memiliki nomor-nomor pertandingan dalam olahraga, mulai dari nomor lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh, sedangkan lempar mencakupi lempar lembing, untuk nomor tolak yaitu peluru, sedangkan nomor lompat adalah lompat jauh, lompat galah, lompat gawang serta jalan cepat. Sehingga olahraga atletik banyak memperebutkan medali pada nomor tertentu. Di Sumatera Barat olahraga atletik adalah cabang olahraga yang telah berkontribusi untuk Sumatera Barat ini serta cabang olahraga prioritas yang akan medulang medali emas.

Atletik merupakan induk dari segala cabang olahraga, karena gerakan dalam atletik merupakan gerak dasar bagi semua cabang olahraga lainnya. Atletik adalah cabang olahraga yang memerlukan daya tahan, kecepatan, kekuatan, ketangkasan, dan kecerdasan seperti dalam jalan, lari, lompat,

lempar dan tolak. Dengan latihan atletik memungkinkan untuk mengembangkan dasar untuk bergerak dan memperbaiki peredaran darah, sistem syaraf, maupun pembentukan kondisi fisik dan kemampuan bergerak dalam olahraga atletik.

Di dalam atletik kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Syafruddin (1999:36) antara lain: “Kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelenturan (flexsibility), kelincahan (agility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction)”

Berdasarkan kutipan di atas mengenai komponen kondisi fisik, jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam olahraga, termasuk olahraga atletik. Dalam olahraga atletik kondisi fisik yang sangat dominan dibutuhkan dilihat dari gerakannya dalam bertanding adalah kecepatan, daya ledak, kecepatan reaksi, kelincahan dan daya tahan aerobik. Tanpa memiliki tingkat kondisi fisik yang baik maka seorang atlet tidak akan mampu bertanding dengan maksimal, sehingga prestasi maksimal akan sulit dicapai.

Pada pembinaan atletik pada klub belibis di Kab Solok, yang mana pelaksanaan latihan secara teratur dengan jadwal latihan 3 kali dalam seminggu, disini latihan diberikan secara terprogram terencana dengan pelatih yang berpengalaman dibidang atletik. Dimana pembinaan diberikan kepada anak tingkat pemula dari usia tingkat kelas SD, SMP,

dan SMA, sehingga banyak dari klub belibis ini yang memiliki segudang prestasi di baik tingkat pelajar dan umum di multi event daerah, regional sampai internasional. Seperti POPDA, POPNAS, OOSN, ke tingkat PORWIL. Ada juga di antaranya lolos di PPLP Sumatera barat cabang olahraga atletik, sehingga klub belibis ini memiliki segudang prestasi selama ini. Terbukti dari salah satu mantan atlet dari klub belibis tersebut ada juga yang mengikuti PORWIL VIII 2011.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara oleh pelatih, akibat turunnya prestasi atlet atletik klub belibis juga disebabkan oleh faktor internal diantaranya motivasi dalam diri, dukungan orang tua, kondisi fisik, teknik dan taktik, selanjutnya hal yang diakibatkan masih rendahnya prestasi atlet juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu dorongan dari orang tua, masalah ekonomi, gizi, sarana prasarana yang belum memadai, serta peranan pelatih dan program latihan.

Di antara permasalahan yang diuraikan di atas salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kondisi fisik atlet atletik dalam pelaksanaan latihan. Sehingga kemampuan atlet dalam melaksanakan latihan dan dalam mengikuti pertandingan telah menurun, karena kondisi fisik merupakan syarat utama dalam melaksanakan latihan di cabang olahraga atletik.

Melihat begitu pentingnya kondisi fisik yang harus dimiliki atlet dalam olahraga atletik, maka penelitian ini perlu dilakukan untuk melihat seberapa tinggi tingkat kondisi fisik atlet atletik Belibis Club Kab. Solok. Dalam hal ini peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul “**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Belibis Club Kab. Solok**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah faktor teknik mempengaruhi prestasi dalam olahraga atletik?
2. Apakah kekuatan mempengaruhi kondisi fisik?
3. Apakah daya tahan mempengaruhi kondisi fisik?
4. Sejauh mana daya ledak mempengaruhi kondisi fisik?
5. Apakah kecepatan mempengaruhi kondisi fisik?
6. Bagaimana dengan kelentukan akan berpengaruh terhadap kondisi fisik?
7. Apakah kelincahan mempengaruhi kondisi fisik?
8. Sejauh mana koordinasi mempengaruhi kondisi fisik?
9. Bagaimana dengan peranan pelatih mempengaruhi kondisi fisik?
10. Apakah kecepatan mempengaruhi kondisi fisik?
11. Bisakah gizi mempengaruhi prestasi atlet tersebut?

C. Pembatasan Masalah

Dengan berbagai pertimbangan dan keterbatasan dana, tenaga dan waktu yang tersedia, maka penelitian ini dibatasi pada masalah “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Atletik Belibis Club Kab. Solok” meliputi:

1. Bagaimanakah tingkat kecepatan atlet atletik Belibis Club Kab. Solok?
2. Bagaimanakah tingkat daya tahan atlet atletik Belibis Club Kab. Solok?

3. Bagaimanakan tingkat kelentukan atlet atletik Belibis Club Kab. Solok?
4. Bagaimanakan tingkat kelincahan atlet atletik Belibis Club Kab. Solok?
5. Bagaimanakan tingkat daya ledak atlet atletik Belibis Club Kab. Solok?

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :

1. Sejauh mana tingkat kecepatan atlet atletik Belibis Club Kab. Solok?
2. Sejauh mana tingkat daya ledak atlet atletik Belibis Club Kab. Solok?
3. Sejauh mana tingkat kelentukan atlet atletik Belibis Club Kab. Solok?
4. Sejauh mana tingkat kelincahan atlet atletik Belibis Club Kab. Solok?
5. Sejauh mana tingkat daya tahan atlet atletik Belibis Club Kab. Solok?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Sejauh mana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Atletik Belibis Club Kab. Solok.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari hasil penelitian ini nantinya adalah:

1. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk menambah bahan bacaan atau referensi di perpustakaan.

2. Untuk atlet atletik agar dapat memahami tentang pentingnya kondisi fisik dan latihan fisik.
3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pembina dan pengurus olahraga atletik.
4. Untuk jurusan kepelatihan sebagai penambah wawasan tentang atletik.
5. Untuk peneliti sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1).

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kondisi Fisik

Untuk mewujudkan prestasi yang maksimal kondisi fisik yang baik merupakan suatu hal yang sangat diperlukan, Syafruddin (1999:32) mengatakan, “Kondisi fisik dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Sedangkan arti luas adalah ketiga faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan, ditambah dengan faktor kelenkuran dan koordinasi”.

Sajoto (1988:57) berpendapat kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sarumpaet (1986:34) menjelaskan bahwa, “Kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan pekerjaan sebenarnya. Seseorang dapat dikatakan memiliki kondisi yang baik apabila ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan”.

Selanjutnya Syafruddin, (1999:35), bahwa latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan prestasi tubuh dan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Sedangkan kondisi fisik khusus merupakan komponen yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Jonath dan

Krempel (dalam Syafruddin, (1999:36) menyatakan bahwa kondisi fisik dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu, maka kondisi fisik disini disebut kondisi fisik khusus.

Dalam suatu pelaksanaan pertandingan bahwa olahraga atletik, kondisi fisik merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi, karena dalam pertandingan atletik sangat dibutuhkan kecepatan untuk berlari, daya ledak untuk melompat, kelincahan dalam pergerakan, serta mempunyai daya tahan atau stamina yang baik. Untuk itu tanpa memiliki kondisi fisik yang baik, seorang atlet akan sulit untuk mencapai prestasi yang baik.

Selanjutnya Arsil (1999:7) Tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun oleh sebab itu perlu diperhatikan dasar latihan antara lain :

1. Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya (*multilateral physical development*). Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kebugaran jasmani dan apabila bagi atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Dari pengembangan komponen kondisi fisik sebagai yang telah dikemukakan diharapkan dalam pertumbuhan dapat mencapai perkembangan yang serasi.
2. Meningkatkan perkembangan fisik yang khas, yang dituntut oleh kebugaran olahraga tersebut.
3. Untuk menyempurnakan teknik dari cabang olahraga yang dipilih atau dibina.

4. Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan belajar teknik optimal. Teknik dan strategi harus disesuaikan dengan kemampuan individu tersebut.
5. Untuk menjamin kesiapan tim sangat penting sekali. Karena perlu diciptakan keselarasan dari anggota tersebut dalam persiapan fisik, teknik dan strategi. Kemanunggalan perlu dipupuk terus-menerus, tim harus memerlukan suatu unit dan bukan sebagai individu yang membentuk tim tersebut percaya pada diri sendiri, gotong royong dan lain-lain.
6. Untuk membangun kesehatan, hal ini dapat dicapai dengan cara yaitu latihan harus sering dilakukn pemeriksaan medic untuk dapat mengkorelasikan antara intensitas latihan dan kapasitas atlet.
7. Untuk menghindari terjadinya cedera. Dengan mempersiapkan kondisi fisik yang baik seperti: kelenturan otot-otot tendon maupn ligament yang kuat maka meskipun seorang atlet sudah mencapai kemampuan prestasi yang tinggi kalau kondisi fisiknya tidak terpelihara kemungkinan terjadinya cedera pada waktu pertandingan cukup besar.
8. Untuk menghindari terjadinya cedera
9. Untuk meningkatkan pengetahuan seseorang atau atlet mengenai dasar latihan ditinjau dari segi fisiologi dan psikologi.

2. Unsur-unsur Kondisi Fisik

a. Kecepatan (*Speed*)

Harsono (1988:256) menyatakan kecepatan adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, kemampuan untuk jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Syafruddin (1996:55) menyatakan kecepatan secara fisiologis diartikan “Sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*fleksibility*). Proses persyaratan dan alat-alat otot melakukan dalam satuan waktu tertentu. Sedangkan secara fisikalis kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh dan kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, dimana kekuatan dapat mempengaruhi kecepatan gerak tubuh.

Sementara itu faktor yang mempengaruhi kecepatan dipengaruhi oleh salah satu kemampuan kondisi fisik adalah kecepatan. Menurut Jonath dan Krempel yang dikutip oleh Syafruddin (1996:63-64) kemampuan kecepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut :

- 1) Kekuatan otot merupakan suatu persyaratan mutlak dari kecepatan, tanpa kekuatan otot kecepatan tidak dapat ditingkatkan. Oleh karena itu untuk memperoleh kecepatan maksimal diperlukan oleh yang kuat.
- 2) Tegangan otot (*ursokositas*), merupakan serabut otot bisa dipertahankan sedikit melalui pemanasan.
- 3) Kecepatan reaksi
- 4) Kecepatan kontraksi
- 5) Koordinasi
- 6) Daya tahan kecepatan

- 7) Ciri-ciri antropometrik seperti perkembangan panjang tungkai dengan bentuk tubuh dan lain-lain mempengaruhi pengembangan kecepatan.

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan gerakan sebanyak mungkin dalam waktu tertentu. Atau dapat juga diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelenturan (*fleksibilitas*), proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu. Sedangkan secara fisikalis kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh (Syafuruddin, 1992:56).

b. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak sering disebut juga Power, karena proses terjadinya an aerobik yang memerlukan waktu tercepat dan tenaga yang kuat, kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Menurut Bafirman (1999:59) tentang daya ledak mengemukakan bahwa :

“Daya ledak sangat penting bagi penampilan sebab dapat menentukan berapa keras seseorang dapat memukul menendang, berapa jauh seorang dapat melempar, berapa tingginya seorang dapat melompat dan memperjauh lompatannya, berapa cepat seorang dapat berlari dan berenang. semuanya dalam keadaan sewaktu-waktu dapat meledak secara maksimal dalam upaya memperoleh kekuatan secara baik dan benar”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa daya ledak merupakan kemampuan untuk menampilkan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimal secara eksplisif dalam waktu cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, sehingga otot yang menampilkan gerakan eksplosif sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Dalam melakukan teknik-teknik yang baik dalam olahraga cabang tertentu, sangat dibutuhkan sekali daya ledak otot tungkai seperti: atletik (lari 100 meter). Daya ledak otot tungkai digunakan untuk tolakan kaki pada saat start.

c. Kelentukan

Pada dasarnya cabang olahraga membutuhkan unsur kelentukan (*flexibility*), karena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu sekmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak. Kualitas itu memungkinkan otot-otot atau sekelompok otot untuk memanjang dan memendek serta memanfaatkan sendi-sendi secara maksimal. Harsono (1988:204) mendefenisikan kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi, kecuali gerak sendi. Kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan ligamen. Dengan demikian orang yang mempunyai otot-otot yang elastis adalah mempunyai kelentukan yang baik.

Selain dari pendapat tersebut, William J. Stone (1991:59) mengemukakan definisi kelentukan sebagai berikut: “*Fleksibility is the range of motion in a joint or series of joint*”. Secara bebas diterjemahkan bahwa kelentukan adalah luas gerak dalam suatu rangkaian persendian. Dengan demikian kelentukan merupakan tingkat kemampuan maksimal dalam ruang gerak sendinya. Kemampuan fisik ini di pengaruhi oleh elastisitas jaringan otot, tendon, ligamen dan struktur kerangka tulang. Selain itu, kelentukan juga di pengaruhi oleh usia, jenis kelamin, volume penampang otot dan aspek psikologis dalam kerjanya (berolahraga). Selanjutnya Winarno (2004:36) mengemukakan kelentukan adalah kemampuan regangan otot, tendon, dan ligamen tulang. Kelentukan dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan peregangan, dan kelentukan akan menurun ketika terjadi cedera.

Berdasarkan hal tersebut, setiap cabang olahraga mempunyai persamaan mengenai pentingnya unsur fleksibilitas dalam penampilan yang optimal. Untuk cabang olahraga atletik sangat dibutuhkan kondisi fisik kelentukan tersebut, kelentukan yang dibutuhkan adalah seluruh kelentukan tubuh seperti kelentukan lengan, kelentukan pinggang, kelentukan pinggang dan semua persendian tubuh. Oleh sebab itu semua nomor yang ada pada cabang olahraga atletik sangat dibutuhkan kelentukan yang baik dalam melakukan teknik-teknik yang baik dan benar.

Kelentukan yang tinggi, sangat diperlukan oleh setiap atlet dalam melakukan aktifitas olahraga, terutama atlet atletik klub belibis Kab Solok kelentukan yang dibutuhkan adalah kelentukan seluruh tubuh, karena

dalam dalam melangkah, melompat, berlari, melempar, dan sebagainya. untuk itu semua posisi atlet sangat membutuhkan kelentukan tubuh baik berbagai macam nomor-nomor yang di ikuti dalam pertandingan,

Apabila tidak memiliki kelentukan yang baik, maka kemampuan teknik gerakan akan menjadi lamban dan kaku, sehingga akan mempengaruhi teknik-teknik gerakan yang benar, seperti halnya seorang atlet lompat tinggi, dia harus memiliki kelentukan yang bagus dalam melakukan lompatan, agar hasil lompatan yang akrobatis juga.

Selama ini seorang pelatih pada cabang atletik kurang sekali memperhatikan salah satu kondisi fisik ini, oleh sebab itu seorang atlet dituntut atletik dituntut memiliki kelentukan yang bagus dan baik dalam melakukan teknik-teknik yang benar dalam pada cabang olahraga atletik.

d. Kelincahan

Menurut Poerwadarminto, (1986). Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Sedangkan menurut (Suharno, 1985:32) mengatakan bahwa: Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Kelincahan merupakan modal dalam gerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Dalam hal ini Krejc & Peter (1976) mengemukakan bahwa

kelincahan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu.

Selanjutnya (Harsono, 1988:172) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut: ” Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh”.

Ini berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Mengingat banyaknya komponen-komponen yang ikut mempengaruhi kelincahan, maka dapat dikatakan bahwa kelincahan merupakan satu komponen yang sangat penting dalam olahraga atletik.

Berdasarkan uraian di atas sangat perlu sekali perhatian khusus dalam pengembangan unsur kelincahan. Atlet memiliki kelincahan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula. Adapun beberapa contoh latihan kelincahan antara lain adalah; *zig zag run*, *shuttle run*, *squat thrust* dan lain-lain sebagainya.

e. Daya Tahan (Endurance)

Secara sederhana daya tahan dapat diartikan dengan kemampuan menghadapi kelelahan. Namun, secara definitif daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan

yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. (Weineck dalam Syafruddin, 1992:62) mengartikan: “daya tahan sebagai kemampuan atlet mengatasi kelelahan fisik dan psikis (mental)”. Dengan demikian daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam mengatasi beban latihan tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti.

Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang penting, karena merupakan basis dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain. Secara fisiologis, daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernafasan. Kemampuan jantung dapat menambah volume semenit (*cardiac out put*) untuk transport oksigen dan zat-zat yang dipergunakan dalam sistem metabolik. Dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja, maka pompaan darah akan lebih lancar sehingga sel-sel memerlukan aliran darah dapat dipenuhi sesuai dengan keperluannya. Fox (dalam Bafirman 2006:22).

Dalam suatu pertandingan, seorang atlet mampu bergerak lebih lama selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik yang ada pada olahraga atletik. Pada pertandingan berlangsung dimana penyerangan dan pertahanan harus dapat dilakukan oleh atlet dan harus selalu bergerak dinamis serta agresif untuk mencari keuntungan dalam setiap momen yang ada. Jika seorang atlet atletik tidak memiliki $VO_2\text{max}$ yang baik, maka dia akan kesulitan untuk mengikuti latihan maupun

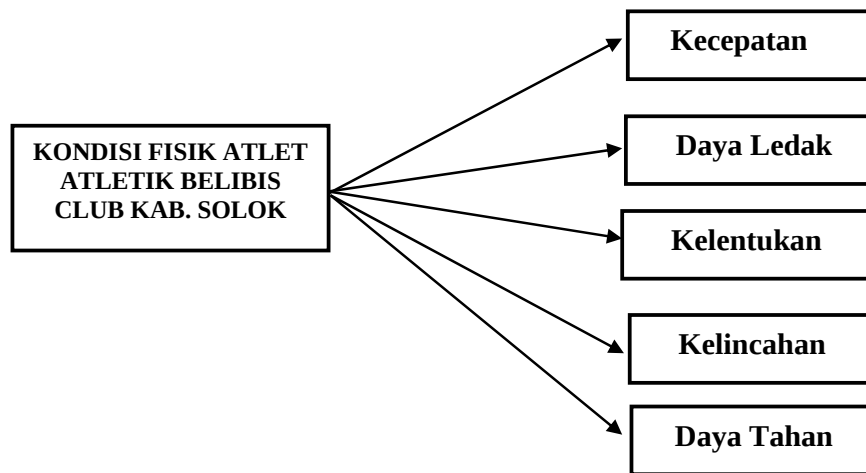
suatu pertandingan, walaupun atlet tersebut memiliki kemampuan teknik yang baik.

Dari uraian-uraian di atas, terlihat bahwa sangat penting volume oksigen maksimal ($\text{VO}_2 \text{ max}$) bagi tubuh manusia, terutama untuk kesegaran jasmani dan ketahanan jantung, otot-otot dan persendian.

Dengan demikian komponen kondisi fisik yang telah diuraikan di atas perlu ditingkatkan harus dilakukan dengan latihan fisik, yang terarah, terorganisir, dan terprogram, karena daya tahan merupakan kemampuan yang harus dimiliki seorang atlet atletik harus dituntut memiliki kemampuan daya tahan bagus.

B. Kerangka Konseptual

Prestasi olahraga merupakan salah satu majemuk, maksudnya terdapat banyak faktor dan hal yang mempengaruhi prestasi seorang atlet atletik, kesemua faktor itu saling berkaitan antara satu sama lain. Salah satu faktor utama yang sangat menentukan tercapainya prestasi atletik adalah kondisi fisik, karena dalam pertandingan atletik akan terjadi banyak pergerakan yang membutuhkan kondisi fisik seperti berlari, melempar dan melompat. Untuk dapat tampil maksimal dalam suatu pertandingan atletik dibutuhkan kondisi fisik yang baik, adapun kondisi fisik yang dibutuhkan tersebut antara lain; kecepatan, daya ledak, kecepatan reaksi, kelincahan serta daya tahan aerobik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan berikut :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka pertanyaan peneliti adalah:

1. Bagaimana daya ledak yang dimiliki atlet atletik Belibis Club Kab. Solok?
2. Bagaimana kecepatan yang dimiliki atlet atletik Belibis Club Kab. Solok?
3. Bagaimana kelincahan yang dimiliki atlet atletik Belibis Club Kab. Solok?
4. Bagaimana kelentukan aerobik yang dimiliki atlet atletik Belibis Club Kab. Solok?
5. Bagaimana kelentukan aerobik yang dimiliki atlet atletik Belibis Club Kab. Solok?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Hasil tes kecepatan dengan tes lari sprint 30 meter atlet atletik klub Belibis kecepatan pada tingkat kurang sekali yaitu 4.73, sedangkan kecepatan atlet putri pada tingkat baik yaitu sebesar 4.67
2. Hasil tes daya ledak yang dimiliki atlet atletik klub Belibis (53.05) dikategorikan kurang. Sedangkan atlet putri (17.08) dikategorikan sedang.
3. Hasil tes kelentukan yang dimiliki atlet putra atletik klub Belibis (16.78) dikategorikan sedang. Sedangkan atlet putri (17.08) dikategorikan sedang.
4. Hasil tes kelincahan yang dimiliki atlet atletik klub Belibis (11.59) dikategorikan baik. Sedangkan atlet putri (11.59) dikategorikan baik.
5. Hasil tes Daya Tahan yang dimiliki atlet atlet putra atletik klub Belibis (38.9) dikategorikan kurang. Sedangkan atlet putri 38.3 dikategorikan kurang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik atlet atletik.

1. Untuk meningkatkan prestasi atlet atletik klub Belibis disarankan para pelatih atletik untuk tidak mengabaikan kondisi fisik atlet terlebih dahulu, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga khususnya atletik dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam olahraga atletik.
2. Agar dapat berprestasi dengan baik, bagi para pesilat hendaknya harus meningkatkan kedisiplinan serta menjunjung tinggi sportifitas disetiap melakukan proses latihan maupun pertandingan. Para atlet atletik harus bisa menjaga kondisi/stamina tubuh dengan istirahat yang cukup, mengkosumsi makanan yang bergizi dan harus memiliki satu tujuan yang bulat dan motivasi yang tinggi agar dapat mencapai prestasi yang baik.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet atletik klub Belibis, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet atletik lain di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. ***Pembinaan Kondisi Fisik***. Padang: FIK UNP
- Arikunto, Suharsini. 1993. ***Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek***. Jakarta: Rineka Cipta
- Bafirman. (1999). ***Manajemen Penelitian***. Jakarta: Rineka Cipta
- Harsono (1996) ***.Latihan Kondisi Fisisk***. Jakarta: PIO-KONI Pusat.
- Harsono (1988). ***Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam olahraga***. Dirjen Dikti P2LPTK
- Hog, Herbert & dossel, Hans. (1981). ***Fitness Test***. Stratgart: Verlag, Horman, schordorf.
- Jhonson, L barry & Nelson,j. (1986). ***Pratical Measurment for evaluation physical***. New York: Milan puplishing company.
- Luxbacher, A. Joseph. (1997). ***Sepakbola***. Bandung.
- Nurhasan. (1984). ***Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga***. Bandung:FPOK IKIP
- Soejono. (1984). ***Olahraga dan Umur***. Jakarata: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Suharno. (1985). ***Ilmu Kepelatihan Olahraga***. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga
- Sajoto (1988). ***Pembinaan Kondisi Fisik Dalam olahraga***. Jakarta :Dirjen DIKTI P2LPK
- Syafruddin. 1992. ***Pengantar Ilmu Melatih***. Jilid I. FPOK IKIP Padang.
- Syafruddin. 1996. ***Pengantar Ilmu Melatih..*** FPOK IKIP Padang.
- Syafruddin. 1999. ***Dasar-Dasar Kepelatihan***. Padang FIK UNP.
- UUD SKN (2005) ***Undang-Undang RI No. 03 Tahun 2005,Peraturan Pemerintah Tentang Sistem Keolahragaan Nasional***. Penerbit Citra Umbara. Bandung
- Umar. (2008). ***Fisiologi Olahraga***. Padang: FIK UNP Padang
- Poerwardaminto, (1986). ***Kamus Umum Bahasa Indonesia***, Jakarta : Penerbit Balai Pustaka