

**PROFIL KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI ATLET ATLETIK BELIBIS
CLUB KOTA SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Sastra 1 (S1) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan*



OLEH :

Anjelina Eka Putri

19087004/2019

PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

DEPARTEMEN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

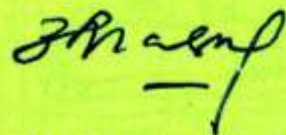
2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Profil Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Atletik Belibis
Club Kota Solok
Nama : Anjelina Eka Putri
NIM : 19087004
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 7 Juli 2025

Mengetahui,
Kepala Departemen Kepelatihan Olahraga



Dr. Masrun, M.Kes
NIP. 196311041987031002

Disetujui Oleh,
Dosen Pembimbing



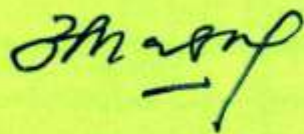
Yogi Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 199008182022031006

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Profil Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Atletik Belibis
Club Kota Solok
Nama : Anjelina Eka Putri
NIM : 19087004
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

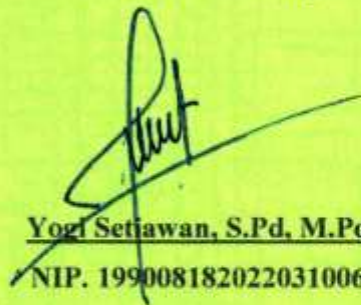
Padang, 7 Juli 2025

Mengetahui,
Kepala Departemen Kepelatihan Olahraga



Dr. Masrun, M.Kes
NIP. 196311041987031002

Disetujui Oleh,
Dosen Pembimbing



Yogi Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 199008182022031006

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **“Profil Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Atletik Belibis Club Kota Solok”**, adalah asli dan belum pernah di ajukan 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 dari Pembimbing dan tim penguji.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian 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, 7 Juli 2025

Saya Yang Menyatakan



Anjelina Eka Putri

NIM. 19087004

ABSTRAK

Anjelina Eka Putri (2024). “Profil Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Atletik Belibis Club Kota Solok” Skripsi, Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang profil kondisi fisik dan status gizi atlet atletik belibis club Kota Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik dan status gizi atlet atletik belibis club Kota Solok.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian dengan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Populasi ini adalah atlet atletik belibis club Kota Solok yang terdaftar dan aktif dalam mengikuti latihan sebanyak 25 orang. Sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 14 orang. Pengumpulan data daya tahan menggunakan tes *lari 2400 meter*, pengumpulan data kekuatan *vertical jump*, pengumpulan data kecepatan tes *lari 30 meter*, pengumpulan data kelentukan *sit and reach*, dan pengumpulan data status gizi dengan menggunakan *IMT*. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Indeks Masa Tubuh (IMT) berdasarkan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dengan rata-rata atlet Atletik Belibis Club Kota Solok berkategori kurus. Untuk kondisi fisik pada daya tahan untuk putra baik sekali (66,67%) dan untuk putri baik (62,50%), kekuatan untuk putra kurang (33%) dan putri berkategori kurang sekali (83%), untuk kecepatan pada putra berkategori sedang (50,00%) dan untuk putri kurang (37,50%), kelentukan pada putra dengan kategori baik (50%) untuk putri berkategori sedang (75%).

Kata Kunci: kondisi fisik, Status Gizi, Atlet Atletik

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**PROFIL KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI ATLET ATLETIK BELIBIS CLUB KOTA SOLOK TAHUN 2024**”. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan nikmal berupa kekuatan dan kelancaran kepada peneliti untuk bertindak dan berfikir dalam penyusunan skripsi ini.
2. Teristimewa kepada Mama, Papa, Saudara, dan keluarga yang telah memberikan semangat, doa, serta dukungan kepada penulis dalam menggapai impian.
3. Kepada Bapak Dr. Masrun, M.Kes,. AIFO ketua Departemen Kepeleatihan.
4. Bapak Yogi Setiawan. M.Pd selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan pemikiran, waktu, dan masukan yang berharga dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Drs. M Ridwan. M. Pd dan Dr. Hendri Irawadi. M. Pd selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan masukan dan masukan yang bermanfaat untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/ibuk yang pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Bapak Anwar M.Pd selaku kepala pelatih atletik Belibis Club Kota Solok dan asisten pelatih Atletik Belibis Club Kota Solok yang telah memberikan izin, fasilitas, membantu dan memberikan kemudahan dalam melaksanakan penelitian.
8. Kepada saudari kembar saya “Anjelini Dwi Putri” yang selalu kebersamai penulis pada hari-hari yang tidak mudah baik itu suka maupun duka selama proses pengerjaan skripsi. Terima kasih telah banyak telah meluangkan tenaga, pikiran, materi, maupun moril kepada penulis dan senantiasa menjadi bagian dalam perjalanan penulis hingga saat ini.
9. Dan juga terma kasih kepada, Siti Murhanisa, Muhammad Farhan dan teman seperjuangan dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebtukan satu persatu.
10. Kepada Diva Rahmi Dilsiana yang selalu partner saya dilapangan selalu memberikan motivasi dan semangat kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

atas segala bantuan, bimbingan dan petunjuk, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Semoga semua bantuan yang diberikan kepada penulis mendapat balasan berupa pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Untuk itu, penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak untuk membaca. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Padang, juli 2025

Anjelina Eka Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.	i
SURAT PERYATAAN.	ii
ABSTRAK.	iii
KATA PENGANTAR.	iv
DAFTAR ISI.	vii
DAFTAR GAMBAR.	ix
DAFTAR TABEL.	x
DAFTAR LAMPIRAN.	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.	1
B. Identifikasi Masalah.	6
C. Batasan Masalah.	7
D. Rumusan Masalah.	8
E. Tujuan Masalah.	8
F. Manfaat Penelitian.	9
BAB II KAJIAN TEORITIS.	10
Kajian Teori.	10
Penelitian Relevan.	47
Kerangka Konseptual.	48
Pertanyaan Penelitian.	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.	50
Desain Penelitian.	50

Definisi Operasional Variabel.....	51
Populasi dan Sampel.	52
Instrumen Penelitian.....	53
Teknik Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	62
Hasil Penelitian.	62
Pembahasan.....	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.	85
Kesimpulan.	85
Implikasi Penelitian.....	85
Keterbatasan Penelitian.....	86
Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konspetual.	58
Gambar 2 Histogram Distribusi Data Daya Tahan Atlet Lari Putri.....	72
Gambar 3 Histogram Distribusi Data Daya Tahan Atlet Lari Putra.	74
Gambar 4 Histogram Distribusi Kekuatan Atlet Lari Putri.	75
Gambar 5 Histogram Distribusi Kekuatan Atlet Lari Putra.....	76
Gambar 6 Histogram Distribusi Kecepatan Atlet Lari Putri.....	78
Gambar 7 Histogram Distribusi Kecepatan Atlet Lari Putra	79
Gambar 8 Histogram Distribusi Kelentukan Atlet Lari Putri.	81
Gambar 9 Histogram Distribusi Kelentukan Atlet Lari Putra.....	82
Gambar 10 Histogram Distribusi Daya Ledak Atlet Lari Putri.....	84
Gambar 11 Histogram Distribusi Daya Tahan Ledak Atlet Lari Putra.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel 1 . Norma Penilaian Coopert Test 2400 meter.....	63
Tabel 2. Norma Penilaian Tes Power Vertical Jump.	64
Tabel 3. Norma Penilaian Tes Kecepatan Putra dan Putri.	66
Tabel 4. Norma Penilaian Tes Fleksibilitas Sit and Reach Usia 16-19 tahun.	67
Tabel 5. Skala lima kategori IMT.	68
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putra.	69
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putri.....	71
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kekuatan Atlet Putra.	73
Tabel 9. Distribusi Frekuensi kekuatan Atlet Putri.....	75
Tabel 10. Distribusi Frekuensi kecepatan Atlet Putra.....	76
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putri.	77
Tabel 12. Distribusi Frekuensi kelentukan Atlet Putra.	79
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putri.....	80
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Atlet Putra.	82
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Atlet Putri.....	83
Tabel 16. Distribusi Data Status Gizi Atlet Atletik Solok.	85
Tabel 17. Data perolehan Status Gizi dari Setiap Sampel.	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rekap Hasil Tes Daya Tahan.	102
Lampiran 2 Rekap Hasil Tes Kekuatan.	103
Lampiran 3 Rekap Hasil Tes Kecepatan.	104
Lampiran 4 Rekap Hasil Tes Kelentukan.	105
Lampiran 5 Rekap Hasil Tes Daya Ledak.	105
Lampiran 6 Rekap Data Status Gizi Atlet Atletik.	106
Lampiran 7 Blanko Kondisi Fisik Atlet.	107
Lampiran 8 Surat izin Penelitian.	108
Lampiran 9 Surat Keterangan Selesai Penelitian.	109
Lampiran 10 Surat Validasi ALat.	110
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	111

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena olahraga dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmani dan rohani. Dengan berolahraga secara teratur diharapkan menjaga kondisi tubuh agar menjadi sehat sehingga mampu melakukan aktifitas sehari-hari dan dapat meningkatkan produktifitas kerja. Olahraga tidak hanya bersifat rekreasi tetapi juga untuk kesegaran jasmani, pendidikan dan juga meningkatkan prestasi yang dilakukan oleh individu atau kelompok. Dalam Undang-Undang No 11 Tahun 2022 tentang keolahragan. Tujuan keolahragaan tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Menjaga perdamaian dunia.

Berdasarkan kutipan diatas, salah satu dari tujuan keolahragaan adalah prestasi nasional prestasi. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 ayat 3 berbunyi: “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Sangat jelas keberadaan olahraga merupakan salah satu tempat untuk pembinaan prestasi,

salah satu tempat untuk pembinaan prestasi, agar munculnya atlet-atlet yang berbakat, sehingga hasil dan keberhasilan dari proses pembinaan yang dilakukan oleh pelatih olahraga sangat menentukan lahirnya atlet-atlet yang berpotensi dan berprestasi, khususnya pada cabang olahraga atletik.

Dalam cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lari dibedakan menjadi beberapa jarak tempuh, yaitu : 1) lari jarak pendek (sprint) dengan jarak 60 meter sampai 400 meter, 2) lari jarak menengah dengan jarak 800 meter sampai 1500 meter, 3) lari jarak jauh dengan jarak 3000 meter sampai 42 kilometer. Untuk nomor lari jarak jauh dengan jarak 3000 meter dilakukan di dalam lintasan, sedangkan untuk jarak 5000 meter sampai 10000 meter dilakukan di dalam lintasan stadion maupun diluar stadion, sedangkan untuk jarak diatas 10000 meter atau marathon dilakukan dengan rute jalan raya. Menurut Septiana Dita (2021:398) untuk menjadi pelari jarak jauh diperlukan aspek teknik, aspek fisik (seperti daya tahan jantung paru, kecepatan, power, fleksibilitas,), dan mental.

Selain itu teknik, taktik, dan faktor mental juga berpengaruh terhadap peningkatan prestasi atlet. “Karena prestasi olahraga yang ditampilkan atau diperagakan oleh atlet secara perorangan maupun kelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mental yang dimiliki atlet (Syafudin 2016:40)”

Melalui cabang olahraga atletik seperti pada nomor lari, akan memberikan pengembangan kesehatan dan kebugaran jasmani, rohani, dan sosial agar pelaku olahraganya memiliki tingkat kondisi fisik yang baik. Menurut

Purnomo E., & Dapan (2017 : 1) atletik adalah olahraga yang membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang meliputi unsure kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, konsentrasi, daya ledak, dan lain – lain. Kondisi fisik merupakan menunjukkan keadaan dan atau kemampuan fungsi tubuh secara menyeluruh seperti kemampuan fungsi jantung, paru, otot, sendi, pernapasan, dan peredaran darah. Oleh karena itu, kondisi fisik yang prima sangat penting dimiliki karena menjadi pondasi awal kesehatan dan prestasi dalam bidang olahraga.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga bentuk aktivitas yang bersifat positif, dapat menyehatkan, mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dan organ yang aktif yaitu otot. Otot memberikan pengaruh langsung ataupun tidak langsung yang dapat meningkatkan taraf kesehatan dan kebugaran. Menurut Anas et al., (2019) kegiatan keolahragaan untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperoleh dari latihan teratur dan asupan gizi seimbang. Oleh sebab itu setiap individu terhadap status gizi merupakan hal yang paling penting dalam kehidupan manusia dalam mencegah malnutrisi (gizi salah).

Untuk mendapat atlet dengan prestasi yang baik perlu adanya peran dari pelatih dan orangtua untuk menjaga kesehatan atlet seperti memberi asupan gizi yang cukup dan mengatur pola hidup atlet, seperti memberi asupan gizi yang cukup dan mengatur pola hidup atlet, sehingga memperoleh kebugaran jasmani yang diinginkan. Menjadi atlet prestasi yang sehat tentunya dibutuhkan kesadaran

diri untuk melakukan kebiasaan mengatur pola makan agar dapat memiliki status gizi yang baik. Menurut Andriani & Budiono, (2021) kualitas gizi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah : 1) pendidikan/pengetahuan seseorang, 2) konsumsi zat gizi, 3) lingkungan sosial, 4) kebiasaan/aktivitas, 5) faktor genetic/keturunan, 6) tingkat ekonomi. Menurut Andriyani & Budiono (2021) terdapat faktor langsung, dan faktor tidak langsung. Faktor langsung adalah asupan makanan dan penyakit infeksi. Faktor tidak langsung berbagai macam seperti faktor genetik, faktor lingkungan, faktor aktivitas, ketahanan pangan, pola pengasuhan, serta pelayanan kesehatan lingkungan. Seorang atlet prestasi memerlukan makanan-makanan yang bergizi sebagai faktor pendukung untuk menunjang kebugaran jasmaninya menuju prestasinya.

Atletik Belibis Club Kota Solok didirikan yang diketuai langsung oleh bapak Anwar S.Pd., M.Pd sendiri yang menjadi pelatih utama dari Atletik Belibis Club Kota Solok dengan jumlah lebih kurang 25 orang. Bapak Anwar S.Pd., M.Pd pernah menjadi pelatih atlet PON Sumatera Barat pada PON 2004 Palembang, PON 2008 Kalimantan (Samarinda), PON 2012 Pekanbaru, PON 2016 Jawa Barat (Bandung), PON 2020/2021 Papua. Pada awalnya klub ini memiliki struktur organisasi yang lengkap, namun saat ini terdapat kekosongan jabatan sehingga kepengurusan Atletik Belibis Club Kota Solok dikelola sepenuhnya oleh bapak Anwar S.Pd., M.Pd. Atletik Belibis Club Kota Solok melakukan pembinaan terhadap cabang olahraga atletik yang bertujuan untuk

menghasilkan atlet-atlet berkualitas yang dapat mengharumkan nama club baik ditingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Tercatat dalam beberapa tahun terakhir, Atletik Belibis Club Kota Solok telah banyak mengikuti perlombaan dalam cabang olahraga atletik. Pada Kejuaraan Daerah yang diadakan di kabupaten Pasaman pada tanggal 26 sampai 29 juni 2023 atletik Belibis Club Kota Solok memperoleh medali 6 emas, 8 perak dan 5 perunggu meraih peringkat 4. Pada kejuaraan yang diadakan di Kabupaten Sijunjung 23 sampai 24 desember 2023 Atletik Belibis Club meraih 6 emas, 12 perak, dan 4 perunggu meraih peringkat 2. Pada ajang Kejuaraan Daerah yang diadakan di padang pada tanggal 6 sampai 7 juli 2024 Atletik Belibis Club Kota Solok memperoleh medali 6 emas, 7 perak, dan 4 perunggu meraih peringkat 4.

Setelah peneliti melakukan observasi dengan pelatih Atletik Belibis Club Kota Solok, menjelaskan bahwa dari pencapaian yang telah diraih oleh Atletik Belibis Club Kota Solok, belum pernah dilakukan tes kondisi fisik pada atletnya. Hal ini dikarenakan pada saat perekrutan atlet tidak melalui tahap tes kondisi fisik. Selain itu sarana dan prasarana latihan yang kurang memadai seperti latihan berupa lapangan dengan lintasan yang berbatu yang berukuran satu putaran 400 meter serta keterbatasan alat tes kondisi fisik menjadikan club ini belum pernah melakukan tes kondisi fisik pada setiap atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan banyak factor-faktr yang mempengaruhi pelaksanaan dari kondisi fisik dan stays gizi Atlet Atletik Belibis Club Kota Solok, Antara lain:

1. Kondisi fisik merupakan hal yang paling penting dan menjadi dasar atau fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Untuk mencapai hasil yang baik, maka diperlukan kondisi fisik yang baik diantaranta:
 - a) Daya Tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani, untuk tes daya tahan ini bisa diukur dengan menggunakan *cooper test 2400 meter*.
 - b) Daya Ledak otot tungkai berperan penting dalam kemampuan lari 30 meter, dimana kekuatan otot tungkai mengatasi suatu ketahanan seperti pada saat panahan penolakan dan pendaratan pada saat pergantian langkah kaki pada saat berlari, kemudia tes kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan menggunakan tes *leg dynamo meter*.
 - c) Kecepatan dalam kemampuan lari 30 meter Atlet Atletik Belibis Club Kota Solok dalam bergerak kedepan dengan kecepatan yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya, dalam meningkatkan kecepatan seseorang diperlukan melakukan latihan sprint dengan jarak tempuh 20 meter sampai 80 meter.

- d) Kelentukan merupakan salah satu komponen yang menentukan dalam aktivitas gerak manusia, sangat mendukung dalam melakukan gerak yang nyaman. Bagi olahragawan seperti pesenam, peloncat indah, pejudo, beberapa nomor atletik, anggar, pegulat dan cabang-cabang olahraga pemain lainnya fleksibilitas sangat diperlukan, maka dari itu tes yang dilakukan untuk fleksibilitas yaitu *Sit and Reach*.
- e) Daya Ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Dengan demikian tes yang bisa dilakukan untuk daya ledak yaitu *vertical jump*.
2. Asupan gizi yang baik dalam berolahraga merupakan salah satu factor untuk mendukung pencapaian prestasi yang optimal. Zat gizi yang dibutuhkan atlet terdiri dari zat gizi makro dan zat gizi mikro, untuk tes yang dilakukan pada status gizi yaitu antropometri dimana tes yang dilaksanakan mengukur berat badan dan tinggi badan atlet Atletik Belibis Club Kota Solok.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas mengingat waktu, dana, serta keahlian yang dimiliki penulis dan juga penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu serta tarcapainya sarana penelitian yang diinginkan, permasalahan dibatasi pada:

1. Kemampuan kondisi fisik atlet Atletik Belibis Club Kota Solok

- a) Daya Tahan *cooper test 2400 meter*
 - b) Kekutan leg *dynamo meter*
 - c) Kecepatan 30 meter
 - d) Kelentukan *sit and reach*
 - e) Daya ledak *vertical jump*
2. Status gizi atlet Atletik Belibis Club Kota Solok

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kemampuan kondisi fisik atlet Atletik Belibis Club Kota solok
 - a) Daya Tahan *cooper test 2400 meter*
 - b) Kekutan leg *dynamo meter*
 - c) Kecepatan 30 meter
 - d) Kelentukan *sit and reach*
 - e) Daya ledak *vertical jump*
2. Bagaimana status gizi atlet atletik Belibis Club Kota Solok

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui kondisi fisik Atlet Atletik Belibsis Club dan Status gizi atlet Atletik Belibis club Kota Solok.
2. Untuk mengetahui status gizi dari Atlet Atletik Belibis Club Kota Solok

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penelitian dalam memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai pedoman pelatih untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan status gizi atlet.
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik dan status gizi atlet Atletik Belibis Club Kota Solok memiliki profil kondisi fisik daya tahan untuk putra kategori baik sekali dan untuk putri kategori baik, kekuatan untuk putra sedang dan putri juga berada pada kategori sedang, kecepatan untuk putra dengan kategori sedang dan untuk putri pada kategori kurang, dan untuk kelentukan pada putra memiliki kategori baik dan pada putri memiliki kategori baik sekali. Untuk status gizi atlet Atletik Belibis Club Kota Solok sebagian besar pada kategori kurus.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi seluruh pengurus, pelatih dan atlet Atletik Belibis Club Kota Solok. Bagi pengurus dan pelatih agar dapat mengevaluasi dari program latihan. Dan bagi atlet agar dapat meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik dan gizinya. Sehingga latihan yang dilakukan dapat terprogram dengan lebih baik lagi secara sistematis dan tujuan latihan dapat tercapai lebih maksimal dengan didukung oleh kondisi fisik dan gizi yang baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dilakukan semaksimal mungkin, namun tidak lepas dari kelemahan dan kekurangan yang ada. Keterbatasan pada penelitian ini yaitu instrument yang digunakan terbatas jumlahnya.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pengurus dan pelatih, diharapkan untuk memperbaiki, mengembangkan dan menyusun program latihan, sehingga latihan yang dilakukan dapat terprogram dengan baik dan benar secara sistematis agar dapat menarik dan memotivasi para atlet untuk berlatih.
2. Bagi atlet, diharapkan agar dapat berlatih maksimal agar dapat meningkatkan prestasi secara manual.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan olahraga kesehatan masyarakat dalam cabang olahraga lari.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang. Sukabina Press.
- Akhsan, A., & Reski, S. (2022). Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Pada Atlet di Sekolah Sepak Bola Samkot Samarinda Tahun 2022 Nutritional Knowledge Level And Nutritional Intake With Nutritional Status In Athlets In Samkot Samarinda Football School In 2022 PEND. 2(2), 91–102.
- Tahan Kardiovaskuler Pemain Basket SMA Negeri 1 PINRANG.
- Andriyani, F., & Budiono, I. (2021). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Atlet Taekwondo. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 555–562.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT. Rineka Cipta..
- Arsil. (2015). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: UNP
- Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*, Padang: FIK UNP
- Bafirman & Apri Agus. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP.
- Bafirman HB & Sujana Asep. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok : Rajawali Pers.
- Bakharudin Al Ayubi. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Sepak Bola Universitas Negeri Yogyakarta Dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia. *Jurnal Eprints UNY*, Vol 3. No 2, 16-19
- Darwis, D. Y. (2021). Komposisi gizi. *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*, 3(2), 1–14.
- Desky, D., Marliyah, & Harahap, R. D. (2022). *Humantech jurnal ilmiah multi disiplin indonesia*. 2(2), 217–231.
- Fithra Dieny, F., Widyastuti, N., Yudi Fitranti, D., Arif Tsani, A. F., & Fikri J, F. (2020). Profil asupan zat gizi, status gizi, dan status hidrasi berhubungan dengan performa Atlet Sekolah Sepak Bola di Kota Semarang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(2), 108–119.

- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). Studi Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri 2019. *Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG) II*, 2(1), 8.
- Irawadi, Hendri. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. Sukabina Press.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Pada Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Moh, Turi. (2020). Analisis Hasil Tes Kondisi Fisik atlet Lompat Jingkat (Triple Jump) TC Khusus Jatim Tahun 2019 dan Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNS*, 4,47-53.
- Khomsin. (2011). *Atletik I*. Semarang: Unnes Press
- Kristanto, Herman Yosep Wisnu. (2019). Profil Pemecahan Masalah Sistem Persamaan
- Lakaming, N., & Bardosono, S. (2019). *Status Gizi Anak Sekolah dan Hubungannya dengan Pola Makan di SD Inpres 26 Kabupaten Sorong*.
- Nurmai, Erizal. (2010). *Pembelajaran Atletik*. Malang: Wineka Media.
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 14, No. 1, Hal. 35-46.
- Olahraga Atletik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(7), 173–181
- Panggabean, M. S. (2020). Peranan Gizi bagi Olahragawan. *Cdk-282*, 47(1), 6266.
- Paradillah, R. A. (2016). *Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dan Status Gizi Terhadap Perkembangan Motorik Halus Bayi Usia 6-15 Bulan Di RSIA St Khadijah I Makassar*. *Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137.
- Pujianto, Agus. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tennis Purnomo, E., & Dapan. (2017). *Dasar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia
- Purnomo, E., & Dapan. (2017). *Dasar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia

- Putra, R. A., Afrizal, S., Setiawan, Y., Studi, P., Kepelatihan, P., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (n.d.). *Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Kerinci Nutritional Status and Physical Fitness Levels of Class X Students SMK Negeri 2 Kerinci*. 161–172.
- Rahayu, A., & Yulidasari, F. (2020). *Modul Pelaksanaan Belajar Berdasarkan Masalah Penilaian Status Gizi (Program Reguler)*.
- Raissa Vania, E., Fatimah Pradigdo, S., & Nugraheni, S. (2018). Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi Pada Atlet Softball Perguruan Tinggi Di Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 2356–3346. 61
- Rezkiyanti, F. A. (2021). *sumber zat gizi dan penilaian status gizi*. Universitas Islam Negeri Alauddin makassar. 10..
- Sunarno, Basuki. (2016). Kapasitas Vital Paru-Paru, Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai dan Prestasi Lari 800 Meter. *Jurnal Vidya Karya*, Vol. 31, No 1, 64-71.
- Supriyoko, A & Mahardika, Wisnu. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar KotaSurakarta. *Jurnal Sportif*, Vol 4, No 2.
- Sugiyono, 2013, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. (Bandung: ALFABETA)
- Syafrizar, W. (2015). Gizi Olahraga. *Ilmu Gizi:Teori & Aplikasi*, 1–441.
- Syafrizar, & Welis, W. (2009). Gizi Olahraga. *Ilmu Gizi:Teori & Aplikasi*, 1–44
- Septiana Dita, Sari. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Lari Jarak Jauh Klub Atletik Bima .
- UUKeolahragaan. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *Pemerintah Republik Indonesia*, 1–89.
- Wedut & Wiriawan, Oce. (2021). Profil Kondisi Fisik Atletik Sprinter Jatim Tahun 2019-2020. *Jurnal Prestasi Olahraga*. UNESA. .
- Winarno, E., M. (2013). Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. Malang: UM Press.
- Wiwoho, Hari Agung, et al. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ektrakurukuler Bola Basket Putra SMA N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal Of Sport Science and Fitness*, 3(1) (2014).

- Yulaeka, Y. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(2), 112-118
- Zulbahri. (2019). Tingkat Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Pernafasan mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Volume 3, Nomor.