

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET ATLETIK UNIT KEGIATAN (UK)
ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Jurusan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**Oleh
MIRZON
NIM 1107299**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Unit Kegiatan (UK)
Atletik Universitas Negeri Padang**

Nama : Mirzon
BP/NIM : 2011/1107299
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

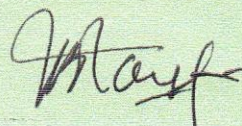
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP : 19600507 198503 1 004

Pembimbing II



Drs. Busli Jamal
NIP : 19561115 198602 1 002

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga**



Drs. Maidarman M.Pd
NIP : 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Mirzon

Nim : 1107299/2011

**Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

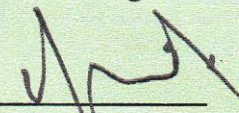
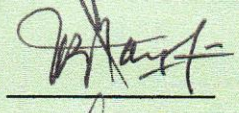
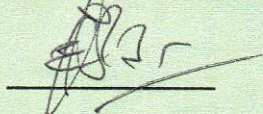
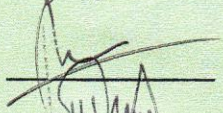
TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET ATLETIK UNIT KEGIATAN (UK) ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji

- 1. Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd**
- 2. Sekretaris : Drs. Busli Jamal**
- 3. Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si**
- 4. Anggota : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd**
- 5. Anggota : Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd**

Tanda Tangan

- 1.** 
- 2.** 
- 3.** 
- 4.** 
- 5.** 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Unit Kegiatan (Uk) Atletik Universitas Negeri Padang
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2015
, membuat pernyataan



MIRZON
2011/1107299

ABSTRAK

Mirzon : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Atletik Unit Kegiatan (UK) Atletik Universitas Negeri Padang.

Observasi dan pengamatan peneliti di lapangan, pada saat latihan dan mengikuti terlihat bahwa atlet atletik UK Universitas Negeri Padang belum juga dapat berhasil mencapai hasil yang maksimal atau belum memuaskan. Hal ini disebabkan banyak hal, namun diantaranya yang penulis perhatikan yaitu faktor kondisi fisik atlet yang belum terlatih terutama daya tahan aerobik atlet, kecepatan daya ledak otot tungkai atletpun juga terlihat rendah, Kemudian kelincahan atlet yang merupakan komponen yang sangat dibutuhkan dalam pertandingan. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet atletik UK Universitas Negeri Padang, yang berkenaan dengan daya tahan aerobik, kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet atletik UK Universitas Negeri Padang yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *total sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 22 orang. Pengambilan data dilakukan dengan mengambil masing-masing kondisi fisik atlet. Daya tahan aerobik dengan *bleep test*, kecepatan dengan tes lari 50 m, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing broad jump*, kelincahan dengan tes *zig-zag run*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data diperoleh hasil : 1) Kemampuan daya tahan aerobik dari 22 orang sampel yaitu (100%) dengan kategori sedang. 2) Kecepatan dari 22 orang sampel, 11 orang yaitu (50%) dengan kategori sedang, 10 orang (45,5%) dengan kategori kurang, 1 orang (4,5%) dengan kategori kurang sekali. 3) Kemampuan daya ledak otot tungkai dari 22 orang sampel, 5 orang (22,73%) dengan kategori sangat baik, 8 orang (36,36%) dengan kategori baik, 4 orang (18,18%) dengan kategori sedang, 3 orang (13,64%) dengan kategori sedang dan 2 orang (9,09%) dengan kategori sangat kurang. 4) Kelincahan dari 22 orang sampel, 6 orang sampel yaitu (27,27%) dengan kategori baik, 12 orang sampel (54,55%) dengan kategori cukup, 4 orang (18,18%) dengan kategori kurang.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Unit Kegiatan (UK) Universitas Negeri Padang”**. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat penyelesaian program Strata satu (S₁) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberikan perhatian dan fasilitas untuk mahasiswa selama menjalani studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Maidarman, M.Pd pembimbing I dan Drs. Busli Jamal, pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Tim penguji yang telah memberikan saran, arahan, masukan dan kritikan selama menyelesaikan skripsi ini.

4. Kedua Orang tua, kakak dan adik serta keluarga besar penulis, yang telah memberikan bantuan moril maupun materil dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa tahun 2011 Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, dan Saudara berikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Aamiin...

Padang, Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan penelitian	11
F. Kegunaan Penelitian	11
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	13
1. Atletik	13
2. Vo2max	14
3. Kondisi Fisik	21
B. Unsur-Unsur kondisi fisik	24
C. Kerangka Konseptual	31
D. Pertanyaan Penelitian.....	32

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Definisi Operasional.....	34
E. Jenis dan Sumber Data	35
F. Prosedur Penelitian	36
G. Instrument Penelitian	37
H. Teknik Pengumpulan Data	37
I. Teknik Analisis Data	47

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data	48
B. Pembahasan.....	54

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA.....	63
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	65
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	34
2. Nama Tenaga Pembantu dan Pengawas Penelitian.....	36
3. Klasifikasi Vo2 Max Putra	40
4. Penilaian Vo2 Max Putra	41
5. Norma Lari Sprint 50 Meter.....	44
6. Penilaian <i>Standing Long Jump Test</i>	45
7. Norma Lari <i>Zig-Zag Run</i>	47
8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	48
9. Distribusi Frekuensi Kecepatan	50
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	51
11. Distribusi Frekuensi Kelincahan	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	32
2. Lintasan Lari Sprint 50 Meter	44
3. Tes Standing Broad Jump	45
4. <i>Zig-Zag Run</i>	46
5. Histogram Daya Tahan Aerobik	49
6. Histogram Kecepatan	51
7. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	52
8. Histogram Kelincahan.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Analisa Tingkat Daya Tahan Aerobik	65
2. Analisa Tingkat Kecepatan	66
3. Analisa Daya Ledak Otot Tungkai.....	67
4. Analisa Kelincahan	68
5. Dokumentasi Penelitian	69
6. Surat Izin Penelitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan di bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Dimana olahraga telah masuk semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

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 meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 ayat 3 berbunyi: “olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang dicapai dalam olahraga. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan olahraga.

Salah satu cara untuk mencapai prestasi ini adalah dengan pembinaan olahraga secara baik dan terprogram. Pembinaan olahraga sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi maksimal.

Hal ini yang menjadi perhatian para pelatih dan pembina cabang olahraga agar prestasi yang diinginkan terlaksana dengan baik. Untuk mewujudkan semua itu perlu peranan dari induk cabang olahraga yang berada dibawah naungan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) pusat maupun yang berada didaerah yang berperan dalam rangka meningkatkan pembinaan dalam berbagai cabang olahraga khususnya olahraga prestasi. Salah satu olahraga yang sudah dibina adalah olahraga atletik dibawah naungan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI).

Olahraga atletik merupakan suatu cabang olahraga individu, yang dikenal sebagai ibu dari olahraga karena dari gerakan yang ada dalam atletik tetap ada dalam olahraga lain dan tidak dapat dipungkiri lagi bahwa olahraga atletik sangat penting dalam peningkatan kesejaran jasmani, kemampuan, dan kualitas kecepatan, daya tahan, reaksi gerakan, baik dalam cabang olahraga lain maupun dalam hal kehidupan sehari-hari yang sangat banyak tantangan.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Ballesteros (1993:1) atletik adalah “aktivitas jasmani yang kompetitif atau terukur, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari melompat dan melempar”.

Berdasarkan kutipan di atas mengenai daya tahan, daya tahan merupakan unsur terpenting dalam olahraga, termasuk olahraga atletik. Tanpa memiliki daya tahan yang baik maka seorang atlet tidak akan mampu bertanding dengan maksimal, sehingga prestasi maksimal akan sulit tercapai. Olahraga atletik di Sumatera Barat, khususnya di Kota Solok. Setelah ditinjau dari sudut pandang ilmu faal olahraga, olahraga yang diikutipada masing-masing individu, sesuai dengan genetik atau bakat seseorang, tingkat keterlatihan serta karakteristik olahraga tersebut terutama dilihat secara morfologis. Dapat diketahui dalam olahraga atletik ada yang termasuk kedalam olahraga aerobik dan olahraga anaerobik. Dimana olahraga yang membutuhkan energi untuk menghasilkan gerak dan tenaga yang disebut olahraga anaerobik yang sering berhubungan dengan latihan dan aktivitas kerja yang singkat, berulang-ulang dan intensitas yang tinggi dan pada prinsip latihannya kapasitas anaerobik merupakan kegiatan yang berlangsung dalam beberapa detik dan sumber energinya berasal dari sistem posfagen, glikosis anaerobik (Fox, 1993:320). Sedangkan olahraga aerobik secara umum merupakan aktifitas olahraga yang berlangsung lama, biasanya merupakan kerja yang terus menerus dengan intensitas yang relatif rendah. Bila aktivitas dengan intensitas yang relatif rendah. bila aktivitas dengan intensitas rendah dilakukan lebih dari 180 detik, oksigen yang digunakan untuk mensuplai aerobik dalam memproduksi ATP. Efektivitas penggunaan oksigen tergantung pada sumber bahan lemak dan glikogen didalam otot (Fox, 1993:327).

Pada pelaksanaannya olahraga aerobik dilakukan secara terus menerus atau kontinyu dengan kecepatan konstan, intensitas rendah maupun sedang selama waktu tertentu. Kecepatan yang pasti sangat bervariasi, tetapi harus dengan intensitas yang cukup merangsang nilai ambang yang dapat menyebabkan terjadinya adaptasi fisiologis (Max Ardle, 1988). Untuk ketahanan aerobik selain diperlukan jantung dan paru guna mensulai atau mengangkut oksigen yang lebih banyak, maka kemampuan sel untuk menggunakan oksigen juga lebih tinggi, dalam aktivitas aerobik persediaan lemak di otot harus ditingkatkan.

Kemampuan daya tahan aerobik ditentukan oleh rendahnya kapasitas $VO_2\text{max}$ atlet. $VO_2\text{Max}$ adalah pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal dengan menandai kebugaran aerobik untuk mendukung bekerja dalam periode yang panjang (<http://Wikipedia.VO2max>). Menurut Nawawi (2008:38) “ $VO_2\text{max}$ adalah volume oksigen maksimal, disebut juga kapasitas aerobik, maksimal oksigen up take, yaitu kemampuan tubuh mengkonsumsi oksigen secara maksimal per menit”. Pengertian ini menjelaskan bahwa $VO_2\text{max}$ merupakan ambilan oksigen maksimum selama melakukan proses latihan ataupun pertandingan. Dalam pertandingan atletik kapasitas $VO_2\text{max}$ adalah salah satu unsur yang sangat penting dimiliki oleh atlet. Dengan kapasitas $VO_2\text{max}$ yang lebih besar kemungkinan atlet mampu mengikuti pertandingan akan semakin besar.

Melihat kenyataan ini $VO_2\text{max}$ perlu perhatian khusus dari pelatih agar prestasi klub tidak semakin menurun. Pelatih harus tahu komponen yang

mempengaruhi kapasitas $VO_2\text{max}$, agar dalam menyusun program latihan tidak salah buat. Banyak komponen yang mempengaruhi kapasitas $VO_2\text{max}$ seorang atlet.

Komponen yang mempengaruhi $VO_2\text{max}$ seperti paru-paru sebagai organ yang menyediakan oksigen, kualitas darah (*hemoglobin*) yang akan mengikat oksigen dan membawanya ke seluruh tubuh, jantung sebagai organ yang memompa darah ke seluruh tubuh, dan pembuluh darah (sirkulasi) yang akan menyalurkan darah ke seluruh tubuh. Selain itu otot rangka sebagai salah satu organ tubuh yang akan memakai oksigen untuk proses oksidasi bahan makanan sehingga menghasilkan energi. Selain itu aspek psikologis seperti motivasi dalam diri atlet juga mempengaruhi kapasitas $VO_2\text{max}$. Apabila salah satu dari beberapa komponen tersebut kapasitasnya rendah, maka akan mempengaruhi tingkat $VO_2\text{max}$ karena masing-masing komponen tersebut saling mendukung satu dengan yang lainnya.

Usaha pemerintah Indonesia terhadap pentingnya pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi dengan berbagai cara tidak hanya dilakukan dipusat saja, tetapi harus sudah tersentuh ke daerah-daerah tanah air. Untuk dapat mencapai tujuan tersebut ditentukan beberapa faktor diantaranya yaitu faktor intrinsik yang berasal dari dalam diri seseorang dan juga adanya faktor ekstrinsik yang berasal dari luar. Faktor intrinsik seperti unsur-unsur dalam kondisi fisik seperti kekuatan, keseimbangan, daya tahan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, kelentukan dsb. Selain itu, kondisi psikologis seperti mental, motivasi dan percaya diri juga berpengaruh terhadap prestasi

seseorang. Termasuk juga diantaranya teknik yaitu cara-cara atau langkah-langkah yang dipakai dalam pertandingan. Sehubungan dengan hal itu taktik sebagai siasat dalam bertanding juga perlu diperhatikan, karena tanpa ada siasat dalam bertanding tentu cara bertanding yang dilakukan atlet akan mudah diketahui oleh orang lain. Selain hal itu yang juga perlu diperhatikan yaitu status gizi, karena dengan gizi yang baik dan seimbang akan menjadikan atlet dalam kondisi kesehatan yang baik dibanding dengan atlet yang tidak memperoleh gizi yang baik dan seimbang, termasuk juga istirahat yang cukup dan teratur.

Sehubungan dengan hal itu, faktor ekstrinsik yang mempengaruhi prestasi seseorang diantaranya yaitu program latihan yang disusun pelatih sudah sesuai dengan apa yang diharapkan dan dibutuhkan oleh atlet, sarana prasarana sebagai pendorong kegiatan agar dapat berjalan dengan baik apakah sudah memadai, serta dukungan dan dorongan pelatih maupun orang tua juga berpengaruh terhadap peningkatan prestasi.

Dari uraian tersebut dapat dilihat bahwa prestasi olahraga atletik didukung oleh banyak hal, diantaranya kualitas fisik dan penguasaan teknik yang baik dengan cara memaksimalkan bakat dan teknik yang ada melalui pembinaan dan perkembangan program secara baik dan terencana agar dapat mencapai kondisi fisik yang terampil sehat jasmani dan rohani guna untuk menghadapi masa depan. . Dalam atletik unsur-unsur kondisi fisik yang sangat penting diperhatikan diantaranya adalah daya tahan aerobik ,

kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Karena hal ini dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet atletik pada saat mengikuti pertandingan.

Namun berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti di lapangan, pada saat latihan dan mengikuti terlihat bahwa atlet atletik UK Universitas Negeri Padang belum juga dapat berhasil mencapai hasil yang maksimal atau belum memuaskan. Hal ini disebabkan banyak hal, namun diantaranya yang penulis perhatikan yaitu faktor kondisi fisik atlet yang belum terlatih terutama daya tahan aerobik atlet, terlihat pada saat mengikuti pertandingan atlet hanya mampu menunjukkan kemampuan setengah pertandingan. Daya tahan aerobik atlet sudah mulai menurun. Selain hal itu, kecepatan atlet pun terlihat rendah sekali. Sehubungan dengan hal itu daya ledak otot tungkai atletpun juga terlihat rendah, Kemudian kelincahan atlet yang merupakan komponen yang sangat dibutuhkan dalam pertandingan.

Selain kondisi fisik yang perlu dikuasai oleh atlet yaitu teknik, taktik maupun strategi. Teknik merupakan salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga, dan oleh sebab itu, harus dipersiapkan sebaik mungkin. Penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat dan mengoptimalkan penggunaan kondisi fisik. Hal itu berarti, penguasaan teknik yang baik akan dapat membantu menghemat penggunaan tenaga. Ini berarti bahwa semakin baik penguasaan teknik suatu cabang olahraga maka semakin hemat dalam pemakaian tenaga yang dikeluarkan. Kemampuan taktik di batasi oleh tingkat penguasaan kondisi fisik dan teknik, kemampuan daya pikir dan kemampuan psikis. Ini berarti bahwa

pengembangan taktik/strategi sangat ditentukan penguasaan kondisi fisik dan teknik serta kemampuan daya pikir (intelektual). Hal ini disebabkan, taktik/strategi tidak mungkin dapat dikuasai dan dikembangkan tanpa didukung oleh kondisi fisik, teknik dan daya pikir baik. Taktik/strategi merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam pertandingan/kompetisi. Oleh sebab itu, harus dipersiapkan secara terprogram dengan baik melalui proses pembinaan dan latihan olahraga.

Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap penampilan atlet dalam bertanding yaitu motivasi. Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri seseorang untuk berbuat. Dengan adanya dorongan atau motivasi yang baik tentu atlet akan berusaha lebih keras dan gigih lagi untuk berlatih dan berlatih agar kemampuan bermainnya meningkat. Namun, bagi atlet yang kurang motivasi akan terlihat malas dan tidak bersemangat baik ketika latihan maupun bertanding. Oleh sebab itu motivasi, juga menjadi pendorong yang kuat untuk lebih baik lagi.

Disamping hal itu, program latihan yang dijalankan atlet dalam latihan juga berpengaruh terhadap kemampuan bertanding, karena program latihan dapat mempengaruhi kemampuan bertanding atlet. Tanpa adanya program latihan yang tersusun secara sistematis, terarah dan sesuai tentu terkadang latihan tidak berjalan dengan baik, sehingga latihan yang dilakukan bisa tidak bermanfaat. Oleh sebab itu, program latihan hendaknya juga menjadi perhatian bagi atlet maupun pelatih guna meningkatkan kemampuan bertanding.

Selain unsur di atas asupan gizi dan istirahat juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan atlet, dimana atlet bergerak melakukan berbagai kegiatan fisik dengan membutuhkan energi. Seandainya atlet tidak memperhatikan makanan yang dikomsumsinya sehari-hari dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi tentu akan berpengaruh terhadap ketahanan bertanding. Dari segi istirahat, jika pada malam hari atlet lebih sering bergadang tentu pada saat latihan sering terlambat datang dan tidak bergairah. Jika hal tersebut dibiarkan saja tentu atlet tidak akan bisa latihan dengan kondisi fisik yang sehat dan bugar, sehingga hal tersebut dapat memberikan efek negatif terhadap prestasi atlet atletik UK Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik dapat mempengaruhi prestasi Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang.
2. Teknik dapat mempengaruhi prestasi Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang.
3. Taktik dapat mempengaruhi prestasi Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang.
4. Motivasi dapat mempengaruhi Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang.

5. Program latihan dapat mempengaruhi prestasi Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang.
6. Asupan gizi yang menyebabkan rendahnya prestasi Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya komponen-komponen yang akan diteliti, maka peneliti membatasi penelitian dengan fokus terhadap kondisi fisik Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang yang terdiri dari :

1. Daya tahan Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang.
2. Kecepatan Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang.
3. Daya ledak otot tungkai Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang.
4. Kelincahan Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat daya tahan yang dimiliki Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang?
2. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang?
3. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang?

4. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tentang :

1. Tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki oleh Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang.
2. Tingkat kecepatan yang dimiliki oleh Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang.
3. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang.
4. Tingkat kelincahan yang dimiliki oleh Atlet Atletik UK Universitas Negeri Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama pada cabang olahraga atletik.
2. Pemain yang mengikuti latihan untuk dapat meningkatkan kondisi fisik dalam cabang atletik.

3. Pelatih, guru atau pembina cabang olahraga atletik sebagai masukan dalam menetapkan serta menyusun program latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik dalam olahraga atletik.
4. Peneliti, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti hal yang sama.