

ARTIKEL
PROFIL ANTROPOMETRI ATLET ATLETIK SMPN 7 KEDIRI TAHUN 2018



Oleh:
MUHAMMAD DLUHA PRAKOSA
14.1.01.09.0011

Dibimbing oleh :
1. Drs. H. SETYO HARMONO, M.Pd
2. MOH. NURKHOLIS, M. Pd

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

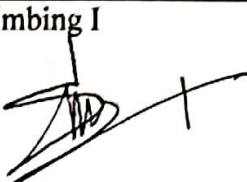
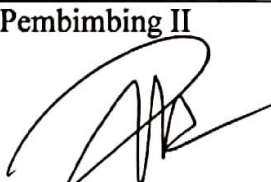
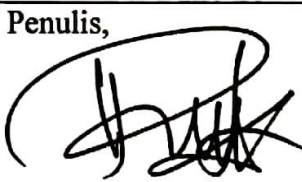
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Muhammad Dluha Prakosa
NPM : 14.1.01.09.0011
Telepon/HP : 081246574177
Alamat Surel (Email) : mdprakosa@gmail.com
Judul Artikel : Profil Antropometri Atlet Atletik SMPN 7 Kediri Tahun 2018
Fakultas – Program Studi : FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiasi.
- Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 4 Februari 2019
Pembimbing I  <u>Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd</u> NIDN.0727095801	Pembimbing II  <u>Moh. Nurkholis, M.Or</u> NIDN.0725048802	Penulis,  <u>Muhammad Dluha Prakosa</u> NPM .14.1.01.09.0011

JUDUL

PROFIL ANTROPOMETRI ATLET ATLETIK SMPN 7 KEDIRI TAHUN 2018

MUHAMMAD DLUHA PRAKOSA

14.1.01.09.0011

FKIP – Penjaskesrek

mdprakosa@gmail.com

Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd

Moh. Nurkholis, M.Or

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

MUHAMMAD DLUHA PRAKOSA: .Profil Antropometri Atlet Atletik SMPN 7 Kediri Tahun 2018. Skripsi PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2019.

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, lompat, dan jalan. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif.: Populasi dalam penelitian ini adalah atlet lompat jauh SMPN 7 Kediri tahun 2018 yang jumlahnya 15 atlet. Sampel peneliti dibantu mitra penjaskes sebagai *observer* dengan banyak sampel 15 atlet.

Pembahasan: (1).Tinggi badan atlet SMPN 7 Kediri yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di kategorikan normal dengan rata-rata sebesar 33,33%. (2).Berat badan atlet SMPN 7 Kediri yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di kategorikan gemuk ringan dengan rata-rata sebesar 26,67%. 3).Panjang tungkai atlet SMPN 7 Kediri yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di kategorikan pendek dengan rata-rata sebesar 40% .(4). Tinggi duduk atlet SMPN 7 Kediri yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di kategorikan pendek dengan rata-rata sebesar 40%.(5).Panjang kaki atlet SMPN 7 Kediri yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di kategorikan sedang dengan rata-rata sebesar 40%.

Dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, maka peneliti berharap dapat menjadi masukan bagi para pembina atlet dan ekstrakurikuler atletik SMPN 7 Kediri dalam hal faktor antropometri para atlet supaya dingatkan untuk menjaga bentuk tubuh para agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

KATA KUNCI : Profil Antropometri Atlet

I. LATAR BELAKANG

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, lompat, dan jalan. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Induk organisasi atletik di Indonesia adalah persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI). Tahun 1869 untuk pertama kalinya olahraga lompat jauh diadakan perlombaan di Indonesia. atletik adalah termasuk dalam kejuaraan olimpiade modern di tahun 1896, kemudian membentuk peraturan dasar. Selanjutnya sejarah mencatat wanita untuk pertama kalinya diperbolehkan ikut berpartisipasi di lapangan dalam lomba kejuaraan olimpiade pada tahun 1928. Badan pengelola internasional dibentuk yaitu IAAF yang didirikan pada tahun 1912.

Atletik adalah event asli dari Olimpiade pertama pada tahun 776 sebelum Masehi di mana satu-satunya event adalah perlombaan lari atau stade. Ada beberapa "Games" yang digelar selama era klasik Eropa: Panhellenik Games The Pythian

Game (dimulai 6 SM) digelar di Argolid setiap dua tahun. The Isthmian Game (dimulai 523 SM) digelar di Isthmus dari Corinth setiap dua tahun. The Roman Games Berasal dari akar Yunani murni, Roman game memakai perlombaan lari dan melempar. Bukannya berlomba kereta kuda dan bergulat seperti di Yunani, olahraga Etruscan memakai pertempuran galiatorial, yang juga sama-sama 527 Sebelum Masehi digelar di Delphi tiap empat tahun. The Nemean Games (dimulai 51 memakai panggung). Masyarakat lain menggemari kontes atletik, seperti bangsa Kelt, Teutonik, dan Goth yang juga digemari orang Roma. Tetapi, olahraga ini sering dihubungkan dengan pelatihan tempur. Pada masa abad pertengahan anak seorang bangsawan akan dilatih dalam berlari, bertarung dan bergulat dan tambahan berkuda, memanah dan pelatihan senjata. Kontes antar rival dan sahabat sangat umum di arena resmi maupun tidak resmi.

Pada abad 19 organisasi formal dari event modern dimulai. Ini termasuk dengan olahraga reguler dan latihan di rezim sekolahan. Royal Military College di Sandhurst mengklaim menggunakan ini pertamakali pada tahun 1812 dan 1825 tetapi tanpa bukti nyata. Pertemuan yang paling tua diadakan di Shrewsbury,

Shropshire di 1840 oleh Royal Shrewsbury School Hunt. Ada detail dari seri pertemuan tersebut yang ditulis 60 tahun kemudian oleh C.T Robinson di mana dia seorang murid disana pada tahun 1838 sampai 1841. Eeck Military Academy di mana Woolwich menyelenggarakan sebuah kompetisi yang diorganisir pada tahun 1849, tetapi seri reguler pertama dari pertemuan digelar di Exeter College, Oxford dari 1850.

Atletik modern biasanya diorganisir sekitar lari 400m di trek di hampir semua even yang ada. Acara lapangan (melompat dan melempar) biasanya memakai tempat di dalam trek. Atletik termasuk di dalam Olimpiade modern pada tahun 1896 dan membentuk dasar-dasarnya kemudian. IAAF menyelenggarakan beberapa kejuaraan dunia outdoor pada tahun 1983. Ada beberapa pertandingan regional seperti kejuaraan Eropa, Pan-American Games dan Commonwealth Games. Sebagai tambahan ada sirkuit Liga Emas professional, diakumulasi dalam IAAF World Athletics Final dan kejuaraan dalam ruangan seperti World Indoor Championship. Olahraga tersebut memiliki profil tinggi selama kejuaraan besar, khususnya Olimpiade, tetapi yang lain kurang populer.

Faktor fisik diduga menjadi faktor utama permasalahan yang penulis temukan yang menyebabkan rendahnya kemampuan atlet SMPN 7 Kediri selain faktor sarana

dan prasarana penunjang. Tinggi badan adalah faktor fisik utama yg dipercaya memberi banyak sumbangan terhadap olahraga atletik. Semakin tinggi seseorang maka dipercaya lompatan atlet akan semakin jauh dikarenakan semakin tinggi seseorang akan mempunyai kaki yg lebih panjang daripada seseorang yg berpostur tubuh pendek. Berat badan adalah unsur kondisi fisik seseorang yang mempunyai banyak sekali pengaruh terhadap lompatan seseorang atlet dikarenakan disaat atlet berlari atau melompat akan terasa sangat berat bila dibandingkan atlet yg betubuh ideal atau tidak gemuk. Selain dari tinggi badan, berat badan, panjang tungkai, panjang kaki, dan tinggi duduk.

Berdasarkan observasi peneliti di SMPN 7 Kediri penulis menemukan permasalahan pada kemampuan lompat jauh para atlet. Maka dari itu penulis berkeinginan untuk mengadakan penelitian tentang faktor antropometri dari tinggi badan, berat badan, panjang tungkai, panjang kaki, dan tinggi duduk yang sebelumnya belum pernah ada menelitinya khususnya pada atlet di SMPN 7 Kediri tahun 2018. Mengingat permasalahan tersebut tentunya perlu perencanaan penelitian yang matang agar dicapai hasil yang bisa dimanfaatkan pada semua pihak. Hal ini yang melatar belakangi penulis mengadakan penelitian yang berjudul

“Faktor antropometri atlet atletik SMPN 7 Kediri tahun 2018”.

II. METODE

A. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu atribut atau sifat atau nilai orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017:61). Berhubungan dengan tersebut, pada penelitian yang berjudul “Profil antropometri atlet atletik smpn 7 kediri 2018 (analisis Tinggi badan, Berat Badan, Panjang Tungkai, Panjang Kaki, dan Tinggi Duduk Pada Siswa SMPN 7 KEDIRI Tahun 2018”.

B. Tehnik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian dimana data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2017,13). Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivismen, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan sistem instrumen

penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan.

2. Tehnik Penelitian

Tehnik penelitian adalah suatu cara yang digunakan untuk memecahkan permasalahan di dalam penelitian untuk menguji hipotesis. Survey digunakan untuk mengukur gejala-gejala yang ada tanpa menyelidiki gejala-gejala itu terjadi. Dalam penelitian ini kita perlu menghitung hubungan antara variabel. Penelitian ini merupakan penelitian survey, yaitu untuk mengetahui tinggi badan, berat badan, panjang tungkai, panjang kaki dan tinggi duduk atlet lompat jauh gaya jongkok SMPN 7 Kediri.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

Dari analisis data bahwa profil antropometri masing-masing atlet SMPN 7 Kediri yang mengikuti ekstrakurikuler atletik berbeda antara satu dengan yang lainnya. Berdasarkan analisis dan pembahasannya, maka dapat ditarik kesimpulan secara keseluruhan profil antropometri atlet atletik SMPN 7 kediri dari hasil tes sebagai berikut :

1. Tinggi badan atlet SMPN 7 Kediri yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di kategorikan normal dengan rata-rata sebesar 33,33%.

2. Berat badan atlet SMPN 7 Kediri yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di kategorikan gemuk ringan dengan rata-rata sebesar 26,67%.
3. Panjang tungkai atlet SMPN 7 Kediri yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di kategorikan pendek dengan rata-rata sebesar 40%.
4. Tinggi duduk atlet SMPN 7 Kediri yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di kategorikan pendek dengan rata-rata sebesar 40%.
5. Panjang kaki atlet SMPN 7 Kediri yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di kategorikan sedang dengan rata-rata sebesar 40%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Anatomi, Tim. (2009). *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fenanlampir, Albertus. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam olahraga*. Yogyakarta: Graha Media.
- Hairunnisa. (2009) *Prediksi Luasan Telapak Kaki Dengan Parameter Berat Dan Tinggi Badan* (Online), tersedia : <http://repository.ipb.ac.id>, diunduh 17 Oktober 2018.
- Hikmawati, Fenti. (2017). *Metodologi Penelitian*. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Munasifah, (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu
- Purnomo, Eddy. (2011). *Dasar-dasar Gerakan Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia
- Sudijono, Anas. (2007). *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT Rajo Grafindo Persada: Jakarta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV.Afabeta.
- Sutanto, Teguh. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Warsidi, Edi. (2010). *Sejarah dan Tehnik Dasar Atletik*. Yudhistira
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Yuliawan, Dhedhy. (2017). *Statistika Dasar*. Yogyakarta: DY
- Zafar, Didik. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.