

ARTIKEL

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER ATLETIK
NOMOR LARI SPRINT SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN
PELAJARAN 2019/2020**



Oleh:

**RESI GALIH NUGROHO
13.1.01.09.0268**

Dibimbing oleh :

- 1. Puspodari, M.Pd.**
- 2. Mokhammad Firdaus, M.Or.**

**PROGRAM STUDI PENJAS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2020**

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020



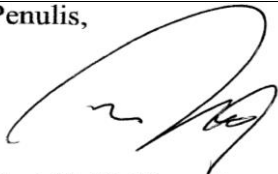
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Resi Galih Nugroho
NPM : 13.1.01.09.0268
Telepon/HP : 085784616698
Alamat Surel (Email) : resigalih77@gmail.com
Judul Artikel : Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Atletik
Nomor Lari Sprint Smk Pgrl 4 Kota Kediri Tahun
Pelajaran 2019/2020
Fakultas – Program Studi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains - Penjas
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H Achmad Dahlan 77 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- 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 ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 03 Februari 2020
<p>Pembimbing I</p>  <p><u>Puspodari, M.Pd.</u> NIDN 0709059001</p>	<p>Pembimbing II</p>  <p><u>Mokhammad Firdaus, M.Or.</u> NIDN. 0713018804</p>	<p>Penulis,</p>  <p><u>Resi Galih Nugroho</u> NPM 13.1.01.09.0268</p>

PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER ATLETIK NOMOR LARI SPRINT SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Resi Galih Nugroho

13.1.01.09.0268

Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains (FIKS)

Resigalih77@gmail.com

Puspopdari, M.Pd. dan Mokhammad Firdaus, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Resi Galih Nugroho: “Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Atletik Nomor Lari Sprint SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2019/2020”, Skripsi, Penjas, FKIS UN PGRI Kediri. 2020.

Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya mengetahui kondisi fisik pada atlet setiap cabang olahraga, termasuk cabang olahraga Atletik nomor lari sprint. Hal ini membuat peneliti ingin mengetahui profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler atletik nomor lari sprint di SMK PGRI 4 kota Kediri yang baru-baru ini atletnya berprestasi dalam kejuaraan di Kota Kediri, sehingga pelatih perlu tahu kondisi fisik ini untuk nantinya dikembangkan atau digunakan sebagai bahan pencarian bakat atlet binaannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler atletik nomor lari sprint kota Kediri. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan subjek penelitian adalah siswa ekstrakurikuler atletik nomor lari sprint SMK PGRI 4 kota Kediri sebanyak 15 siswa, dengan teknik sampel jenuh, yakni berjumlah 15 siswa ekstrakurikuler SMK PGRI 4 kota Kediri berjenis kelamin laki-laki. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t sampel bebas atau *independent sample t-test*, penghitungan persentase, dan mengkategorikan hasil kondisi fisik.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan dengan mengkategorikan kondisi fisik 15 siswa ekstrakurikuler Atletik nomor lari sprint SMK PGRI 4 kota Kediri kedalam 5 kategori adalah, kategori sangat baik 0 pemain dengan presentase sebesar 0%, kategori Baik sebanyak 6 Pemain dengan presentase sebesar 30%, kategori cukup 3 pemain dengan presentase sebesar 15%, kategori kurang sebanyak 5 pemain dengan presentase sebesar 25%, dan kategori sangat kurang sebanyak 1 pemain dengan presentase sebesar 5%. Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa profil kondisi 15 siswa ekstrakurikuler Atletik nomor lari sprint pada SMK PGRI 4 kota Kediri sebagaian besar berada pada kategori Baik sebanyak 6 Pemain dengan presentase sebesar 30%.

KATA KUNCI : Profil, kondisi fisik, Atletik, dan Lari.

A. LATAR BELAKANG

Olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang wajib diberikan di semua jenjang pendidikan, hal ini karena atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga. Atletik menjadi salah satu kegiatan penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, karena dalam setiap pembelajaran pembelajaran jasmani guru di sekolah pada masing-masing tingkat selalu menggunakan atletik sebagai pembuka dalam kegiatan belajar mengajar. Hal ini menjadi bukti bahwa atletik memiliki nilai yang lebih khusus dalam pembentukan kualitas fisik siswa agar berkembang lebih prima dan dinamis. Dengan adanya ekstrakurikuler di luar jam sekolah ini siswa dapat meningkatkan potensinya dalam olahraga atletik, selain itu juga dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan atletik, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi.

Selain mewadahi minat olahraga siswa, dan memberikan modal keilmuan perlu juga menyadari pentingnya kondisi fisik yang dimiliki siswa ekstrakurikuler pada cabang olahraga atletik pada nomor lari sprint hendaknya disadari oleh para guru yang bertanggung jawab dalam melatih dan siswa itu sendiri. Guru yang melatih pada ekstrakurikuler atletik hendaknya selalu mengontrol keadaan

kondisi fisik siswa ekstrakurikulernya, sehingga dapat diketahui atau dipantau sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap performa si atlet ketika terjun pada kompetisi dalam meraih prestasi. Kondisi fisik ini sangat penting untuk dimiliki para atlet olahraga termasuk pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMK PGRI 4 kota Kediri karena untuk menunjang prestasi. Pelatih juga harus mengetahui kondisi fisik atletnya, hal ini bertujuan untuk mengontrol penampilan anak didiknya atau juga sebagai acuan dalam merekrut anak didik dalam ekstrakurikuler atletik di sekolah. Pentingnya kondisi fisik menurut (Kardjono, 2008) mengatakan dalam hampir semua kegiatan manusia sehari-hari, baik dalam kegiatan fisik maupun kegiatan non fisik, kondisi fisik seseorang sangat berpengaruh, keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian, dan lain sebagainya. Hal ini lah yang membuat pentingnya kondisi fisik diketahui bagi olahragawan, kondisi fisik ini dapat dibentuk ketika latihan dengan melakukan latihan sesuai dengan apa yang diberikan oleh pelatih yang sesuai dengan program latihan yang sesuai dengan program latihan dan kondisi atlet. Kondisi fisik fisik yang mengalami penurunan hal ini terjadi

karena kurang dalam berlatih atau kurang melakukan aktivitas, yang diakibatkan oleh bertambahnya sedikit waktu untuk melakukan latihan dalam pemenuhan kebutuhan.

Salah satu faktor dalam meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah penguasaan teknik, taktik, mental dan faktor kondisi fisik. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga, selain itu pula banyak cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Terdapat pula olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental seperti pada olahraga atletik, dan olahraga lainnya. Maka dari itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisiknya yang diperlukan serta bagaimana meningkatnya melalui latihan, perlu pemahaman yang baik terhadap kondisi fisik. Kondisi fisik menurut (Subarjah, 2013) mengatakan kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga, Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Komponen kondisi

fisik menurut (Satriya, 2011) mengatakan bahwa secara umum kondisi fisik dasar cabang-cabang olahraga tidaklah berbeda, tiap-tiap komponen itu akan selalu ada kaitan untuk membentuk suatu kondisi fisik yang lebih berkualitas sesuai dengan tuntutan kebutuhannya, komponen-komponen fisik dasar terdiri : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan.

Kondisi fisik pada cabang olahraga atletik nomor lari menurut (Albertus, Fenanlampir., 2015) mengatakan komponen kondisi fisik pada atletik nomor lari sprint antara lain: kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot punggung, daya tahan otot perut, daya tahan otot punggung dan daya tahan otot tungkai, power otot tungkai, fleksibilitas, kecepatan, daya tahan jantung dan paru. Beberapa kondisi fisik tersebut sangat penting dalam mendukung prestasi atlet atletik nomor lari. Komponen lari tersebut merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan dan harus di jaga atau di tingkatkan dengan cara latihan-latihan beberapa komponen fisik tersebut. Latihan komponen fisik ini telah diberikan dalam program latihan yang diberikan pelatih yang didalanya juga ada komponen latihan taktik, teknik dan mental. Atlet atletik diwajibkan memiliki kondisi fisik yang baik karena dituntut dapat menunjukkan kemampuan terbaiknya ketika bermain

atau bertanding, keterampilan yang baik ini dapat terlihat jika kemampuan teknik, taktik dan mental di tambah dengan kondisi fisik yang baik. Manfaat kondisi fisik untuk atlet atletik nomor lari yaitu pemain dapat bertanding dengan mempunyai stamina yang baik selama pertandingan. Kebutuhan kondisi fisik bagi atlet atletik nomor lari paling banyak dibutuhkan pada umumnya. Kebutuhan daya tahan yang cenderung lama dalam pertandingan di nomor atletik lari maka diperlukan kebutuhan energi daya tahan umum atau daya tahan aerobik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di salah satu pembinaan prestasi atlet atletik pada kegiatan ekstrakurikuler atletik ini telah SMK PGRI 4 kota Kediri pembinaannya atletnya baik dan berprestasi pada kejuaraan atletik, pada baru-baru ini kejuaraan pekan olahraga pelajar di kota Kediri pada tahun 2018. Hal ini memungkinkan pelatih ekstrakurikuler atletik SMK PGRI 4 kota Kediri dapat memantau secara benar tentang kondisi fisik atletnya dan dapat membuat acuan kondisi fisik pelatih binaannya. Pentingnya persiapan dan memiliki kondisi fisik yang baik akan mempermudah atlet dalam meraih prestasi dalam kejuaraan atletik nomor lari. Oleh sebab itu dengan pentingnya kondisi fisik yang harus dimiliki atlet atletik nomor lari

untuk meraih prestasi dan pentingnya pelatih untuk mengetahui kondisi fisik atletnya baik untuk memantau atau menjadi rujukan dalam memilih atlet, maka peneliti ingin mengetahui profil kondisi fisik atlet atletik pada siswa ekstrakurikuler di SMK PGRI 4 kota Kediri.

B. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, sebagaimana yang dikemukakan oleh (Sudjana & Ibrahim, 2007) mengatakan penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, dan kejadian yang terjadi pada saat sekarang dimana peneliti berusaha memotret peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian untuk kemudian digambarkan sebagaimana adanya. Sedangkan menurut (Sugiyono, 2013) mengatakan penelitian deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk mengetahui keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lainnya.

Metode deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk memaparkan atau menggambarkan profil kondisi fisik atlet Atletik lari

sprint pada siswa ekstrakurikuler SMK PGRI 4 kota Kediri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode survei menurut (Suharsimi, 2013) mengatakan metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang di dapat dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

Variabel penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan dan memudahkan dalam penetapan pengukuran terhadap variabel yang diamati. Variabel menurut (Narbuko & Abu achmadi, 2011) mengatakan bahwa variabel adalah gejala-gejala yang menunjukkan variasi, baik dalam jenis maupun dalam tingkatannya. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet Atletik siswa ekstrakurikuler SMK PGRI 4 kota Kediri. Subjek penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh populasi penelitian, yakni berjumlah 15 siswa ekstrakurikuler SMK PGRI 4 kota Kediri berjenis kelamin laki-laki.

C. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan penelitian diketahui profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Atletik nomor lari sprint sebagian besar masuk dalam kategori baik dengan presentase sebesar 30%, selain itu pada kategori kurang mendapatkan presentase sebesar 25% pada kategori sangat kurang memiliki presentase 1%, kategori sangat baik memiliki presentase sebesar 0%, dan kategori cukup memiliki presentase sebesar 15%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Atletik nomor lari sprint mempunyai kondisi fisik yang baik. Hal tersebut dapat terjadi karena pemberian latihan yang diberikan pelatih sangat baik dan materi latihan yang diberikan sudah memaksimal pemain dalam meningkatkan secara maksimal setiap komponen biomotor yang diperlukan. Survei yang dilakukan peneliti pemain melakukan latihan selama 2 hari selama satu minggu dalam memaksimalkan peningkatan kemampuan fisik yang dibutuhkan. Intensitas latihan juga berkontribusi pada kemampuan fisik yang dimiliki setiap atlet. Latihan yang rutin dan terencana menjadi salah satu sarana yang sangat penting untuk

menjaga kesegaran jasmani, dengan begitu secara otomatis dapat meningkatkan kondisi fisik. Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Atletik nomor lari sprint yang baik dapat melakukan aktivitas yang lebih berat tanpa mengalami kelelahan yang cepat, sehingga nantinya ketika melakukan kompetisi atlet mampu menunjukkan kemampuannya dan menjalankan instruksi pelatih secara maksimal untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

D. PENUTUP

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Atletik nomor lari sprint SMK PGRI 4 kota Kediri adalah kategori baik dengan presentase sebesar 30%, selain itu pada kategori kurang mendapatkan presentase sebesar 25% pada kategori sangat kurang memiliki prosentase 1%, kategori sangat baik memiliki presentase sebesar 0%, dan kategori cukup memiliki presentase sebesar 15%.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Albertus, Fenanlampir., M. M. F. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga* (M. Bendatu, ed.). Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Kardjono. (2008). Modul Pembinaan Kondisi Fisik. In *Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Narbuko, C., & Abu achmadi. (2011). Teori Metodologi Penelitian. In *Teori Metodologi Penelitian*.
- Satriya. (2011). Pembinaan Kondisi Fisik. In *Strngthening Research Colaboration on Education*. Bandung.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sudjana, N., & Ibrahim. (2007). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitaif, Kualitatif, dan R&D. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitaif, Kualitatif, Dan R&D*.
<https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Suharsimi, A. (2013). Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). In *Jakarta: Rineka Cipta*.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

