

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET ATLETIK PUSAT PENDIDIKAN DAN
PELATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Yogi Septianto
NIM. 11602241038

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

PERSETUJUAN

Skripsi Yang Berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Yogyakarta Tahun 2015” yang disusun oleh Yogi Septianto, NIM. 11602241038 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2015
Pembimbing



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or
NIP. 19711229 200003 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, April 2015
Yang Menyatakan,



Yogi Septianto
NIM. 11602241038

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi dan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Yogyakarta Tahun 2015“ yang disusun oleh Yogi Septianto, NIM. 11602241038 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 22 April 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

| Nama | Jabatan | TandaTangan | Tanggal |
|--------------------------------|--------------------|---|-----------|
| CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or | Ketua |  | 23/4/2015 |
| Ratna Budiarti, M.Or | Sekretaris Penguji |  | 24/4/2015 |
| Endang Rini Sukamti, M.S | Penguji Utama |  | 24/4/2015 |
| Faidillah Kurniawan, M.Or | Penguji Pendamping |  | 23/4/2015 |

Yogyakarta, April 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Ingat, Hargailah hasil keringat orangtuamu dengan tidak berfoya-foya. Malu rasanya, jika belum bisa memberi apa-apa tetapi hanya bisa meminta.
(Ayah dan Ibu)

Selalu berjuang, berusaha untuk meraih impian dan bisa mewujudkan cita-cita
(Penulis)

Sahabat sejati selalu di sebelahmu saat dirimu terluka, dan saat dirimu bahagia diapun ikut tersenyum, walau di kejauhan.
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

1. Bapak Abdul Suwahyo dan Ibu Yulia Parni. Bapak dan Ibu hebat yang bisa menyekolahkan anaknya hingga seperti ini walau terkadang banyak halangan yang dihadapi.
2. Kakak saya Yoga yang selalu memberikan dukungan dan nasehat guna terus semangat belajar.
3. Seseorang yang tercinta Septi Wulansari yang tercinta kau selalu di hati dan selalu menjadi alasan untuk selalu semangat agar segera menyelesaikan tugas akhir, yang tak pernah letih menemaniku dan selalu ada untukku.....kau takkan terganti
4. Teman-teman latihan Singgih, David, Wulan, Delvia yang selalu mendukung saya untuk selalu semangat untuk bisa mengatur waktu antara latihan dan mengerjakan skripsi.
5. Buat Bapak pelatih Sugiyanto Suprpto yang selalu memberikan motivasi dan selalu memberikan semangat sehingga saya bisa mengatur waktu antara mengerjakan tugas akhir ini dengan latihan sehari-hari.
6. Iksan, Yoyon, Anggit, dan Gunawan, orang terdekatku terima kasih atas semua dukungannya.
7. Buat PKO A 2011, terutama temanku Dwindia Aby yang sudah membantu dalam melaksanakan penelitian.
8. Almamaterku PKO FIK UNY 2011

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET ATLETIK PUSAT PENDIDIKAN DAN
PELATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

Oleh:

Yogi Septianto
NIM. 11602241038

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi karena belum ada data kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah atlet atletik PPLP Yogyakarta yang berjumlah 6 atlet. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah *total sampling*, yaitu berjumlah 6 atlet di mana terdiri atas 3 atlet putra dan 3 putri. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas kecepatan yang diukur menggunakan tes lari 60 meter, *power* tungkai yang diukur menggunakan tes *vertical jump*, dan daya tahan aerobik yang diukur menggunakan tes lari 1200 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta untuk atlet putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 66,67% (2 atlet), kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), sedangkan untuk atlet putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet).

Kata kunci: *kondisi fisik, atlet PPLP Yogyakarta*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Yogyakarta Tahun 2015“ dapat diselesaikan dan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Siswantoyo, M.Kes., Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.

7. Pelatih, pengurus, dan atlet atletik Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Yogyakarta Tahun 2015 yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, April 2015
Penulis,

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| | |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Rumusan Masalah | 4 |
| D. Batasan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 5 |
| | |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Deskripsi Teori | 7 |
| 1. Hakikat Biomotor | 7 |
| 2. Hakikat Profil Kondisi Fisik..... | 11 |
| 3. Komponen Kondisi Fisik Olahraga Atletik..... | 16 |
| 4. Hakikat Atletik | 23 |
| B. Penelitian yang Relevan | 24 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 26 |
| D. Pertanyaan Penelitian | 27 |
| | |
| BAB III. METODE PENELITIAN | |
| A. Desain Penelitian | 28 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 28 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 29 |
| D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data | 29 |
| E. Teknik Analisis Data | 33 |
| | |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian | 35 |
| 1. Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian | 35 |
| 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian | 35 |
| a. <i>Power</i> Tungkai | 38 |
| b. Kecepatan | 39 |
| c. Daya Tahan Aerobik | 41 |
| B. Pembahasan | 43 |

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 47 |
| B. Implikasi Hasil Penelitian | 47 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 48 |
| D. Saran | 48 |
| DAFTAR PUSTAKA | 49 |
| LAMPIRAN | 51 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Karakter Latihan Kekuatan.. | 19 |
| Tabel 2. Parameter Latihan Daya Tahan..... | 20 |
| Tabel 3. Menu Program Latihan <i>Power</i> | 21 |
| Tabel 4. Norma Tes Lari 60 Meter untuk Usia 16-19 Tahun | 30 |
| Tabel 5. Norma Tes <i>Vertical Jump</i> untuk Usia 16-19 Tahun..... | 31 |
| Tabel 6. Norma Tes Lari 1200 Meter untuk Usia 16-19 Tahun..... | 32 |
| Tabel 7. Norma Penilaian Kondisi Fisik..... | 34 |
| Tabel 8. Kondisi Fisik Atlet PPLP Yogyakarta..... | 35 |
| Tabel 9. Deskripsi Statistik Kondisi Fisik Atlet Atletik PPLP Yogyakarta .. | 36 |
| Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Atletik Putra PPLP Yogyakarta..... | 36 |
| Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Atletik Putri PPLP Yogyakarta..... | 36 |
| Tabel 12. Deskripsi Statistik <i>Power</i> Tungkai Atlet Atletik PPLP Yogyakarta | 38 |
| Tabel 13. Distribusi Frekuensi Power Tungkai Atlet Atletik Putra PPLP Yogyakarta..... | 38 |
| Tabel 14. Deskripsi Statistik Kecepatan Atlet Atletik PPLP Yogyakarta.. | 40 |
| Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Atletik Putra PPLP Yogyakarta..... | 40 |
| Tabel 16. Deskripsi Statistik Daya Tahan Atlet Atletik PPLP Yogyakarta | 41 |
| Tabel 17. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Atletik Putra PPLP Yogyakarta..... | 42 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Hubungan Antar Kemampuan Biomotor | 8 |
| Gambar 2. Ilustrasi Keterkaitan di Antara Kemampuan Biomotorik | 9 |
| Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir..... | 27 |
| Gambar 4. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Atletik PPLP Yogyakarta... | 37 |
| Gambar 5. Diagram Batang <i>Power</i> Tungkai Atlet Atletik PPLP Yogyakarta | 39 |
| Gambar 6. Diagram Batang Kecepatan Atlet Atletik PPLP Yogyakarta..... | 40 |
| Gambar 7. Diagram Batang Daya Tahan Atlet Atletik PPLP Yogyakarta | 42 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas | 52 |
| Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari PPLP Yogyakarta | 53 |
| Lampiran 3. Biodata Atlet PPLP Yogyakarta | 54 |
| Lampiran 4. Data Penelitian..... | 55 |
| Lampiran 5. Deskriptif Statistik..... | 56 |
| Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian..... | 59 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif atau dapat dilombakan, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia, seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat (PASI, 1993: 1). Atletik dapat dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya. Hal ini karena sejak jaman purba, manusia telah melakukan gerak berjalan, berlari, melompat, dan melempar yang semua itu merupakan gerak alami yang dilakukan sehari-hari. Atletik juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memerlukan unsur yang terdapat dalam atletik, seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan, koordinasi, dan lain-lain (Tamsir Riyadi, 1985: 4).

Atletik yang terdiri dari nomor jalan, lari, lompat, dan lempar dapat dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai “Ibu” atau induk dari semua cabang olahraga. Atletik juga telah mengalami kemajuan dan perkembangan yang pesat. Di Indonesia atletik mulai dikenal pada masa penjajahan Belanda.

Secara umum cabang atletik dibagi menjadi tiga, yaitu lari, lempar, dan lompat. Cabang lari dibagi lagi menjadi 4 cabang, yaitu lari jarak pendek, lari estafet, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Lari jarak pendek terdiri dari lari nomor 50 m, 100 m, dan 200 m, dan 400 m, sedangkan lari jarak menengah terdiri dari lari nomor 800 m, 1.500 m, dan 3000 m. Untuk lari jarak jauh yang

ditempuh sejauh 5.000 m – 45.000 km (maraton). Cabang lempar terdiri atas: lempar cakram, lempar martil, lempar lembing, dan tolak peluru. Sedangkan untuk lompat terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, dan lompat galah (Tamsir Riyadi, 1985: 5).

Gerakan-gerakan dalam olahraga atletik didasari oleh kemampuan biomotor yang diperlukan dalam perlombaan atletik. Kemampuan biomotor (kondisi fisik) tersebut terdiri atas unsur-unsur di antaranya adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincuhan, koordinasi, dan keseimbangan. Seperti yang dijelaskan oleh Bumpa (1994: 7) komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi, fleksibilitas, adapun komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri, di antaranya adalah *power* dan kelincuhan. *Power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Sedangkan kelincuhan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharaannya (Mochamad Sajoto, 1988: 57). Kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan hanya dalam latihan yang baik, terukur, kontinyu, dan terprogram. Pentingnya kondisi fisik, suatu klub maupun program pembinaan atlet atletik sangat memerlukan adanya data *base* atau profil kondisi fisik atlet sebagai barometer peningkatan prestasi dalam latihan. Pentingnya kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet, sehingga akan dapat terdeteksi sejak dini apabila atlet tersebut mengalami gangguan yang nantinya

akan menghambat pencapaian prestasi atau penampilan atlet dalam suatu pertandingan. Selain itu, hasil tes yang berbentuk data atlet dapat digunakan pelatih untuk mengarahkan atau memberi informasi kepada atlet tentang keadaan kondisi fisik atlet, serta dapat dijadikan alat bantu dalam merancang program latihan selanjutnya.

Menurut Agung Nugroho (2007: 03), "kelemahan utama seorang pelatih di Indonesia adalah tidak selalu memiliki catatan-catatan pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga data-data tentang antropometri, kesehatan, kemampuan fisik, dan perkembangan mental atlet tidak ada". Dikatakan pelatih yang baik dan profesional apabila memiliki persiapan data atlet. Dengan demikian dari data profil prestasi atlet yang dimiliki sejak usia dini, dapat dijadikan acuan pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Sehingga pelatih dapat dengan mudah untuk memprediksi kemampuan dan usia prestasi emas (*golden age*) atlet yang dibinanya.

Hal ini dimungkinkan kemampuan seseorang pelatih belum memantau secara benar tentang kondisi fisik atletnya dan belum ada data-data kondisi fisik atlet tersebut. Dalam memberikan latihan-latihan kondisi fisik, tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara teratur dan seksama dengan memperhatikan tingkatan atlet. Proses ini harus dilakukan dengan sabar. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius seorang atlet akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di PPLP Yogyakarta dan hasil wawancara dengan pelatih PPLP pada saat latihan, atlet di PPLP Yogyakarta belum pernah memiliki data kondisi fisik bagi atletnya. Untuk itu pelatih atletik PPLP perlu mencatat perkembangan kondisi fisik guna mengarahkan atau memberikan informasi kepada atlet tentang keadaan kondisi fisiknya, serta dapat dijadikan alat bantu dalam merancang program latihan selanjutnya. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang baik, akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan. Atas dasar itulah, peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik PPLP Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Tahun 2015 kondisi fisik atlet Atletik PPLP Yogyakarta belum diketahui.
2. Pelatih belum memantau tentang kondisi fisik atletnya dan belum ada data-data kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta.
3. Belum diketahui profil kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada permasalahan profil kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana profil kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
- b. Menambah wawasan mengenai keadaan profil kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta.
- c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan profil kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta. Sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.

- b. Bagi atlet, supaya mengetahui keadaan kondisi fisik yang dimilikinya.
Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Biomotor

a. Pengertian Kemampuan Biomotor

Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam, di antaranya adalah sistem *neuromuskuler*, pernafasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian (Sukadiyanto, 2005: 35). Menurut Bompa (1994: 7), komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi, fleksibilitas, adapun komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu perseistilahan sendiri di antaranya adalah *power* dan kelincahan. *Power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Sedangkan kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi.

Secara garis besar komponen biomotor dipengaruhi oleh kebugaran energi dan otot. Kebugaran energi adalah komponen sumber energi yang menyebabkan terjadinya gerak. Sedangkan kebugaran otot adalah keseluruhan dari komponen-komponen biomotor yang meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, dan kelincahan (Sharkey, 2003: 74).

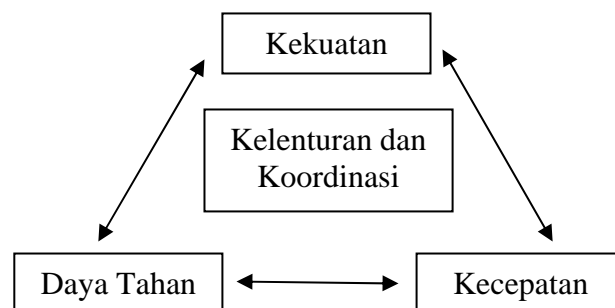
Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian kemampuan biomotor adalah kecakapan gerak yang

dimiliki seorang atlet yang dipengaruhi oleh sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksudkan seperti *neuromuskular*, pernafasan, peredaran darah, sistem energi, tulang dan persendian.

Penampilan seorang atlet, kondisi fisik atau komponen biomotor yang dimiliki sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh. Di antaranya sistem dan organisme dalam tubuh, yaitu sebagai berikut:

- 1) Ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 2) Ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 3) Ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 4) Ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon kita diperlukan.
- 5) Ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. Jika bagian tersebut tidak tercapai, dan diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa sistematika, perencanaan, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

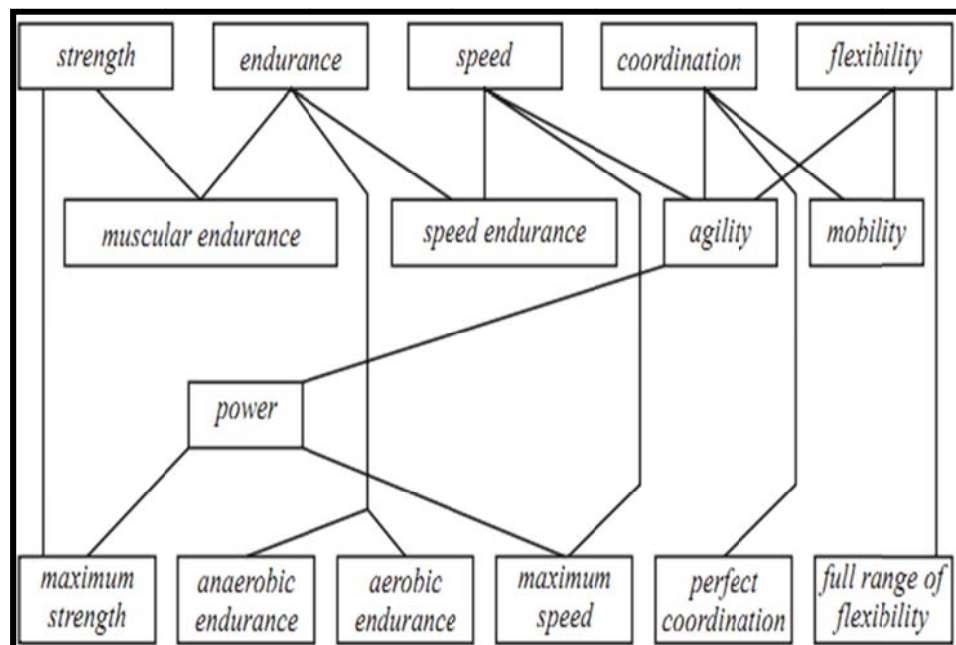
Menurut IAAF (2001: 68) ada lima kemampuan biomotor dasar, yaitu daya tahan, kecepatan, kelenturan dan koordinasi. Gambar hubungan antar kemampuan biomotor sebagai berikut:



Gambar 1. Hubungan Antar Kemampuan Biomotor (IAAF, 2001: 68)

Tiap gerakan di dalam latihan akan mengembangkan kemampuan biomotor tertentu. Misalnya, bila suatu beban latihan maksimal ini adalah latihan kekuatan. Kecepatan dan frekuensi gerakan akan memberikan suatu latihan kecepatan. Bila jarak atau lama gerak maksimal maka latihan itu menjadi berdasar daya tahan. Bagi even yang berbeda-beda memiliki tuntutan fitness yang berbeda-beda. Fitness pelari marathon adalah nyata-nyata sangat berbeda dengan fitness dari seorang penolak peluru. Untuk mengembangkan fitness khusus yang diminta oleh suatu even adalah perlu bagi pelatih untuk mengerti akan sifat-sifat dari lima kemampuan biomotor dan bagaimana cara mengembangkannya (IAAF, 2001: 69).

Komponen biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik dari tubuh manusia. Menurut Mochamad Sajoto (1998: 12), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya. Komponen biomotorik yakni, meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi.



Gambar 2. Ilustrasi Keterkaitan di Antara Kemampuan Biomotorik (Sumber: Bompa, 1994: 34)

Dari pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan keadaan fisik yang baik akan berpengaruh terhadap sistem dan fungsi organisme tubuh, misalnya daya tahan dan kekuatan yang baik dari tubuh kita apabila sewaktu-waktu dibutuhkan, diambalikan contoh dalam pencak silat dibutuhkan daya tahan dan kekuatan dari kondisi tubuh yang baik pada saat bertanding, jadi kondisi fisik yang baik dapat dipelihara dan ditingkatkan pada saat latihan.

b. Fungsi Kemampuan Biomotor

Menurut Cureton yang dikutip oleh Toho dan Gusril (2004: 51), menyatakan fungsi kondisi fisik yang utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan mempunyai kemampuan gerak motorik yang baik, setiap individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Keterampilan gerak fisik yang diperoleh melalui latihan bukan hanya untuk menguasai cabang olahraga tertentu atau menjadi atlet berprestasi, melainkan sangat berguna untuk kehidupan sehari-hari. Gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori gerakan yang ketika melakukannya diperlukan koordinasi dan kontrol tubuh secara keseluruhan atau sebagian. Koordinasi dan kontrol tubuh yang baik akan meningkatkan keterampilan gerak. Oleh sebab itu, seseorang yang memiliki kemampuan gerak motorik yang baik akan lebih mudah melakukan tugas geraknya, baik secara kualitas maupun kuantitas, serta

mampu bertahan lebih lama dalam aktivitas yang intensif dan efektif jika dibandingkan dengan seseorang yang tingkat kemampuan motoriknya rendah.

Keterampilan psikomotor berhubungan dengan gerak yang benar, kecepatan gerakan sesuai tujuan yang akan dicapai, serta penggunaan tenaga yang minimal dengan pencapaian hasil yang maksimal. Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik dan kondisi fisik yang baik memiliki fungsi dan peranan yang penting dalam proses peningkatan prestasi puncak dalam olahraga.

2. Hakikat Profil Kondisi Fisik

a. Pengertian Profil

Profil berarti pandangan dari samping, sketsa biografi, dan penampang yang tampak (Poerwadarminta, 1976: 730). Profil adalah sebuah tulisan singkat menggambarkan seseorang dari lahir sampai saat itu juga. Profil juga memiliki arti sebagai grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu (Victoria Kuswati, 2009: 8). Hal senada dikemukakan oleh Sri Mulyani (1983: 1), yaitu profil sebagai pandangan sisi, garis besar, biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka jika kata profil dikaitkan dengan kondisi fisik atlet dapat diartikan sebagai suatu keadaan kondisi fisik sesuatu yang mengacu pada data yang diperoleh dari orang-

orang yang terlibat di dalam PPLP. Data-data yang menampilkan profil tersebut dapat dinyatakan dalam bentuk grafik, diagram, atau deskripsi kalimat yang menggambarkan keadaan nyata dari profil yang dimaksud.

b. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang

berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif.

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

c. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
 - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
 - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguuran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi diarea tertentu.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

d. Faktor faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Depdiknas (2000: 8-10) bahwa komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik

seseorang. Depdiknas (2000: 8-11) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

2) Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar *hemoglobin* yang lebih rendah dibanding dengan pria.

3) Genetik

Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

4) Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovascular* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

5) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovascular*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

6) Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain;

makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, dan olahraga, dan lain-lain.

3. Komponen Kondisi Fisik Olahraga Atletik

Thompson (1993: 70) menyatakan komponen dasar kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga atletik adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan kelincahan. Latihan untuk peningkatan kondisi fisik dalam setiap cabang olahraga pasti berbeda. Hal ini seharusnya disesuaikan dengan kebutuhan gerak, predomnan sistem energi, dan lama pertandingan yang digunakan, sehingga latihan fisik akan mendukung penampilan atlet yang berpotensi pada saat pertandingan. Komponen-komponen kondisi fisik yang diteliti dalam penelitian ini, antara lain:

a. Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam unjuk kerja dan sangat menentukan kualitas kondisi fisik seseorang dan sangat dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga. Kekuatan adalah kemampuan dari otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitasnya (Suharno, 1993: 24).

Harsono (1988: 176) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena: (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas, (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera, dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien, meskipun

banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan sebagainya, namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar memperoleh hasil yang baik.

Menurut Suharno (1993: 25) kekuatan ada tiga macam yaitu: kekuatan maksimal, kekuatan daya ledak, dan daya tahan kekuatan (*strength endurance*). Secara lebih rinci dijelaskan sebagai berikut:

1) Kekuatan maksimum (*maximum strength*)

Kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang hanya mampu mengangkat sekali saja beban yang diberikan dan tidak mampu mengangkat lagi tanpa beristirahat terlebih dahulu, atau dalam istilah kebugaran biasa disebut sebagai 1 RM (*1 repetition maximum*). Pengetahuan mengenai 1 RM ini akan sangat membantu untuk dapat mengembangkan tipe kekuatan yang lainnya (kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*) dan daya tahan kekuatan (*strength endurance*)).

2) Kekuatan daya ledak

Tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar dengan segera (dalam satuan waktu yang kecil). Dalam istilah yang lebih umum kecepatan ini dapat juga disebut daya ledak (*explosive power*).

3) Daya tahan kekuatan (*strength endurance*)

Tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar berulang-ulang dalam waktu yang lama. Pengukuran kekuatan otot, yang diukur adalah kekuatan kontraksi *volunter* maksimal (*maximal voluntary contraction-MVC*), di mana kekuatan otot harus maksimal dan kontraksi tidak terjadi akibat rangsangan eksternal tetapi benar-benar secara sukarela (*volunter* atau *voluntary*).

Tabel 1. Karakter Latihan Kekuatan

| | |
|---|---|
| Karakter Umum | : gerakan melawan beban (mengangkat, menahan, mendorong, dan menarik) |
| Karakter Khusus: <ul style="list-style-type: none">• Kekuatan Maksimum | : beban berat – repetisi sedikit – ritme lambat |
| <ul style="list-style-type: none">• Kekuatan Elastis | : beban berat – repetisi sedikit – ritme cepat. |
| <ul style="list-style-type: none">• Kekuatan Daya Tahan | : beban ringan – repetisi banyak – ritme sedang. |

(Djoko Pekik Irianto, 2002: 68)

b. Daya Tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*)

Menurut Harsono (1988: 155) "Daya tahan keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut". Kemampuan jantung untuk memompa darah dan paru-paru untuk melakukan respirasi (*exhale dan inhale*) dan kerja kontraksi otot dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segera pulih dalam waktu yang singkat.

Menurut Sukadiyanto (2005: 57) pengertian daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam

jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Menurut Bumpa (1994: 288-289) ada dua jenis daya tahan, yaitu:

(1) daya tahan umum, dan (2) daya tahan khusus. Ditinjau dari lama kerja/jangka waktu daya tahan dibedakan menjadi: (1) daya tahan jangka panjang, (2) daya tahan jangka menengah, (3) daya tahan jangka pendek, (4) daya tahan otot, dan (5) daya tahan kecepatan. Berdasarkan pengertian tersebut maka daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

Contoh latihan untuk daya tahan: lari 2.4 km, lari 12 menit, lari *multistage*, angkat beban berat yang ringan namun dengan repetisi dan set yang banyak dan lari naik turun bukit. Parameter latihan daya tahan sebagai berikut:

Tabel 2. Parameter Latihan Daya Tahan

| Daya Tahan Aerobik | Dosis | Daya Tahan Anaerobik |
|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 60 – 75 % | <- Intensitas -> | 90 – 100 % |
| 1 – 10 menit | <- Durasi -> | 10 detik – 2 menit |
| 1 – 3 menit | <- Recovery -> | 2 – 10 menit |
| Lari kecil | <- Aktivitas Recovery-> | Lari kecil |
| Banyak | <- Repetisi -> | Sedikit |

(Bumpa, 1994: 72)

c. *Power*

Menurut Harsono (1988: 24) *power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Pendapat lain menurut Sukadiyanto (2005: 117) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan

sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*.

Power merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, walaupun tidak semua cabang olahraga tidak membutuhkan *power* sebagai komponen energi utamanya. Adapun wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat eksplosif. Adapun kegunaan *power* adalah: (a) untuk mencapai prestasi maksimal, (b) dapat mengembangkan teknik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak, (c) memantapkan mental bertanding atlet, (d) simpanan tenaga anaerobik cukup besar (Suharno, 1993: 59).

Tabel 3. Menu Program Latihan *Power*

| | |
|---------------|---|
| Intensitas | : 30-60% dari kekuatan maksimal (1 RM), 30% untuk pemula dan 60% untuk atletb terlatih. |
| Volume | : 3 set/sesi dengan 15-20 repetisi/set |
| t. r dan t. i | : lengkap (1:4) dan (1:6) |
| Irama | : secepat mungkin (eksplosif) |
| Frekuensi | : 3x/ minggu |

(Sukadiyanto, 2005: 118)

d. Kecepatan

Kecepatan merupakan potensi tubuh yang merupakan modal dalam banyak hal yang berhubungan dengan gerak. Seperti yang dinyatakan oleh Mochamad Sajoto (1988: 12), bahwa kecepatan merupakan kemampuan yang ada pada diri seseorang untuk digunakan melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dilakukan dalam waktu yang singkat.

Menurut Nurhasan (2001: 240), kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerak tubuh atau bagian-bagian tubuhnya

melalui suatu ruang gerak tertentu. Dalam rangkaian pengertian bahwa kecepatan gerak ada hubungan erat antara waktu dan jarak. Menurut Ismaryati (2008: 57), kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat. Gerakan-gerakan kecepatan dilakukan melawan perlawanan yang berbeda-beda yaitu (berat badan, berat besi, air dan lain-lain) dengan efek pengaruh kekuatan juga menjadi faktor yang kuat. Karena gesekan-gesekan kecepatan dilakukan dalam waktu yang sesingkat mungkin, kecepatan secara langsung pada waktu yang ada dan pengaruh kekuatan.

Menurut Suharno HP (1993: 48), kecepatan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor, secara umum yaitu:

- 1) Macam fibril otot yang dibawa sejak lahir, fibril berwarna putih baik untuk kecepatan.
- 2) Pengaturan *nervous system*.
- 3) Kekuatan otot.
- 4) Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot.
- 5) Kemauan dan disiplin individu atlet.

Menurut Sukadiyanto (2005: 109), kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal

dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau *sprint* adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan gerak non siklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Suharno HP (1993: 47), macam-macam kecepatan yaitu: kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak.

Hal senada menurut Ismaryati (2008: 57), kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yaitu kecepatan umum dan kecepatan khusus. Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat. Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah kecepatan yang khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan, dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus.

Secara garis besar menurut Nossek (1982: 25), kecepatan dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu:

- 1) Kecepatan berlari (*sprinting speed*) merupakan kemampuan organisme untuk bergerak ke depan dengan cepat. Kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian.

- 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) merupakan kecepatan untuk menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Rangsangan ini berupa suara atau pendengaran. Kecepatan ditentukan oleh iribilitas susunan syaraf, daya orientasi situasi, dan ketajaman panca indera.
- 3) Kecepatan bergerak (*reaction of movement*) merupakan kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh, kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan.

Berdasarkan pendapat di atas maka secara garis besar kecepatan dapat dibedakan menjadi kecepatan khusus, kecepatan umum, kecepatan bergerak, kecepatan reaksi dan kecepatan berlari.

4. Hakikat Atletik

Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif atau dapat dilombakan, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia, seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat (PASI, 1993: 1). Atletik dapat dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya (Tamsir Riyadi, 1985: 4). Hal ini karena sejak jaman purba, manusia telah melakukan gerak berjalan, berlari, melompat, dan melempar yang semua itu merupakan gerak alami yang dilakukan sehari-hari. Atletik juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memerlukan unsur yang terdapat dalam atletik, seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan, koordinasi dan lain-lain.

Atletik yang terdiri dari nomor jalan, lari, lompat, dan lempar dapat dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai “Ibu” atau induk dari semua cabang olahraga. Atletik juga telah

mengalami kemajuan dan perkembangan yang pesat. Di Indonesia atletik mulai dikenal pada masa penjajahan Belanda.

Secara umum cabang atletik dibagi menjadi tiga, yaitu lari, lempar, dan lompat. Cabang lari dibagi lagi menjadi 4 cabang, yaitu lari jarak pendek, lari estafet, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Lari jarak pendek terdiri dari lari nomor 50 m, 100 m, dan 200 m, dan 400 m, sedangkan lari jarak menengah terdiri dari lari nomor 800 m, 1.500 m, dan 3000 m. Untuk lari jarak jauh yang ditempuh sejauh 5.000 m – 45.000 km (maraton). Cabang lempar terdiri dari lempar cakram, lempar martil, lembar lembing, dan tolak peluru. Sedangkan untuk lompat terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, dan lompat galah (Tamsir Riyadi, 1985: 5).

Menurut Tamsir Riyadi (1985: 9) tahun 1950 merupakan awal dunia atletik kita, karena pada tanggal 3 September di Kota Semarang dibentuk Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Pada tahun-tahun berikutnya, atletik berkembang menurut iramanya, usaha para pembina dan berbagai kejuaraan diselenggarakan, baik kejuaraan Nasional maupun kejuaraan Internasional.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, dicari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian ini sangat berguna untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Arif Fatkhurohman (2008) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Pendowoharjo Bantul”. Dengan subyek penelitian adalah semua pemain yang masuk pada KU 10-12 tahun, 12-13 tahun, dan 15-17 tahun, yang berlatih di SSB Pendowoharjo Bantul berjumlah 67 siswa. Metode dalam penelitian menggunakan survey dengan teknik pengambilan data tes dan pengukuran dari tes kondisi fisik. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif yang disajikan dalam presentase. Hasil penelitian menunjukkan untuk tes daya tahan aerobik KU 10-12 tahun sebagian besar dalam kategori kurang sekali berjumlah 22 pemain (54,5%), pada KU 13-14 tahun sebagian besar dalam kondisi sedang berjumlah 20 pemain (69,0%), dan pada usia 15-17 tahun semua dalam kondisi sedang berjumlah 6 pemain (100%). Tes daya tahan anaerobik untuk KU 10-12 tahun dan KU 13-14 tahun dalam kategori kurang sekali (100%) dan untuk KU 15-17 tahun sebagian besar dalam kategori kurang sekali, berjumlah 12 pemain (75,0%). Untuk tes power tungkai pada KU 10-12 tahun dalam kategori kurang sekali yaitu 22 pemain (100%), pada KU 13-14 tahun sebagian besar dalam kategori kurang sekali yaitu 19 pemain (65,5%), dan pada KU 15-17 tahun sebagian besar dalam kategori kurang yaitu sebanyak 10 pemain (62,5%). Untuk tes kelincahan KU 10-12 tahun sebagian besar dalam kategori kurang sekali sebanyak 17 pemain (77,3%), pada KU 13-14 tahun sebagian besar dalam kategori kurang sebanyak 18 pemain (62,1%) dan pada KU 15-17 dalam kategori kurang yaitu sebanyak 8 pemain (50,0%). Untuk tes kecepatan pada KU 10-12 tahun sebagian besar dalam kategori kurang sekali yaitu sebanyak 19 pemain (86,4%), pada KU 13-14 tahun sebagian besar dalam kategori kurang sekali yaitu sebanyak 24 pemain (82,8%) dan pada KU 15-17 tahun dalam kategori kurang sekali yaitu sebanyak 11 pemain (82,8%).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Anung Baskoro Budi Nugroho (2010) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010”. Penelitian ini dilakukan dengan teknik yang disesuaikan dengan cabang sepakbola yaitu macam pengukurannya meliputi: (1) Tes lari 50 meter, (2) Tes *shuttle run* 6x 10 meter, (3) Tes duduk dan meraih (*sit and reach test*), (4) Tes *sit up* 60 detik, (5) Tes loncat tegak (*vertical jump*), (6) Tes kekuatan otot tungkai, (7) Tes lari multi tahap (*multistage test*). Sari hasil penelitian, maka diperoleh Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010 secara umum disimpulkan kedalam kategori sedang. Dari penelitian sampel penelitian sebanyak 32 orang terdapat 17 orang atau 53,125% memiliki kemampuan fisik dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil perhitungan data maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik dalam kategori sedang. Untuk komponen fisik yang paling menonjol adalah

kelentukan (*flexibility*), dan daya tahan otot lokal (*local endurance*), sedangkan komponen kondisi fisik yang lemah adalah kecepatan (*speed*), daya ledak otot tungkai (*power*), kekuatan otot tungkai (*strenght*), dan daya tahan umum (*general endurance*). Adapun penjabarannya sebagai berikut: kategori baik sekali 0 orang atau 0.0%, kategori baik 13 orang atau 40.624%, kategori sedang 17 orang atau 53.125%, kategori kurang 2 orang atau 6.25% dan kategori kurang sekali 0 orang atau 0.0%.

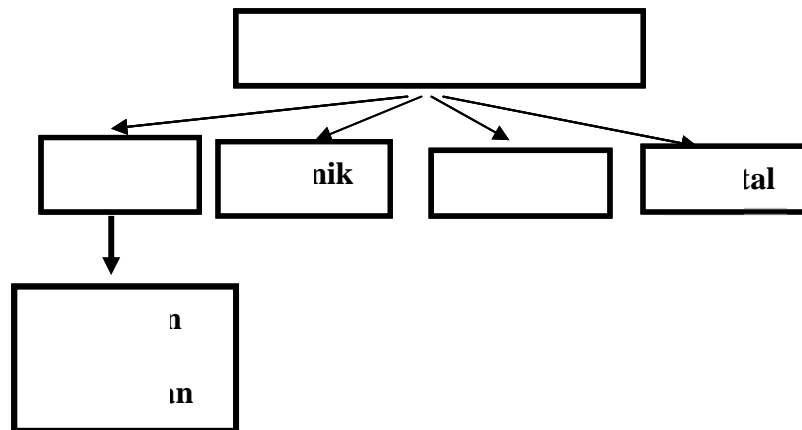
Penelitian tersebut di atas relevan dengan penelitian ini, karena sama-sama membahas tentang profil kondisi fisik, instrumen yang digunakan juga sama meskipun sedikit berbeda, analisis yang digunakan juga sama, sehingga dapat dijadikan acuan dalam penelitian ini.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari berbagai penjelasan yang telah dijabarkan pada kajian pustaka, dalam cabang olahraga atletik sangat memerlukan kondisi fisik yang prima untuk mencapai prestasi yang maksimal, selain unsur teknik, mental dan taktik yang juga diperlukan. Atlet atletik hendaklah dibentuk pada usia dini khususnya pembinaan kondisi fisiknya. Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya, sehingga diharapkan bagi pelatih untuk dapat lebih meningkatkan dan memperbaiki program latihan untuk tahap yang berikutnya, sedangkan untuk atlet itu sendiri agar lebih mengetahui kondisi fisiknya sendiri dan memperbaiki jika masih ada yang kurang, misalnya dengan menambah porsi latihan di luar latihan secara rutin. Bagi atlet yang sudah dalam kondisi baik, agar lebih menjaga kebugaran

fisiknya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan.

Kondisi fisik ini terdiri dari daya tahan, kecepatan, maupun *power*. Oleh karena itu dengan adanya proses latihan dan kontrol yang baik agar dapat dilakukan evaluasi dengan pengukuran. Pengukuran dapat dilakukan dengan tes kondisi fisik terhadap atlet. Sering dilupakan bahwa kondisi fisik dapat digunakan sebagai tolak ukur atau alat evaluasi dalam proses berlatih melatih sehingga tujuan akan tercapai. Oleh karena itu penelitian ini ingin mengetahui profil kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta. Bagan alur kerangka berpikir dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir

D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian merupakan penjabaran dari rumusan masalah dalam penelitian dan akan dijawab oleh kesimpulan. Adapun pertanyaan yang timbul dari penelitian ini adalah seberapa baik profil kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2006: 56).

B. Definisi Operasional Variabel

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik. Kondisi fisik adalah kemampuan atlet PPLP Yogyakarta dalam memfungsikan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik. Kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas: kecepatan, *power* tungkai, dan daya tahan aerobik.

Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara berturut turut dalam waktu yang singkat, yang diukur dengan lari *sprint* 60 meter.

2. *Power* tungkai adalah kekuatan tungkai seseorang yang dipadu padankan dengan kecepatan gerakan yang utuh diukur dengan *vertical jump* dengan satuan *centimeter*.
3. Daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama yang diukur menggunakan tes lari 1200 meter.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi menurut Suharsimi Arikunto (2006: 115) adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet atletik PPLP Yogyakarta yang berjumlah 6 atlet. Teknik *sampling* yaitu *total sampling*. Jumlah atlet keseluruhan 6 atlet, terdiri atas 3 atlet putra dan 3 putri, digunakan semua untuk menjadi sampel penelitian.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2007: 98) instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Instrumen dalam penelitian ini diambil dari tes TKJI dari Depdiknas (2010: 25). Tes ini mempunyai nilai validitas sebesar 0.884 dan nilai reliabilitas sebesar 0.911. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tes Kecepatan (Lari 60 meter)

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter dan lintasan lanjutan, (2) bendera, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau *starter*, (2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis *finish*, menempuh jarak 50 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: dua angka di belakang koma.

Tabel 4. Norma Tes Lari 60 Meter untuk Usia 16-19 Tahun

| No | Kategori | Putra | Putri |
|----|---------------|------------|-------------|
| 1 | Sangat Baik | S.d-7,2” | S.d-8.4” |
| 2 | Baik | 7.3”-8,3” | 8.5”-9.8” |
| 3 | Cukup | 8,4”-9,6” | 9.9”-11.4” |
| 4 | Kurang | 9,7”-11,0” | 11.5”-13.4” |
| 5 | Sangat Kurang | 11,1” dst | 13.5” dst |

(Depdiknas, 2010: 24)

2. Tes *Power Tungkai (Vertical Jump)*

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala *centimeter*, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 100 cm.
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada di samping kiri peserta atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

Tabel 5. Norma Tes *Vertical Jump* untuk Usia 16-19 Tahun

| No | Kategori | Putra | Putri |
|----|---------------|-------------|-------------|
| 1 | Sangat Baik | 73 Ke atas | 50 Ke atas |
| 2 | Baik | 60-72 | 39-49 |
| 3 | Cukup | 50-59 | 31-38 |
| 4 | Kurang | 39-49 | 23-30 |
| 5 | Sangat Kurang | Di bawah 39 | Di bawah 23 |

(Depdiknas, 2010: 24)

3. Daya Tahan Aerobik (Tes Lari 1200 meter)

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- b. Alat dan Fasilitas: alat dan fasilitas ini meliputi: Lintasan lari berjarak 1200 meter, *stopwatch*, bendera *start*, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas Tes: ada beberapa yang terdiri dari: Juru berangkat, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis *start*, (2) Gerakan: Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari lihat gambar. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 1200 meter. Dengan catatan: Lari diulang bilamana: ada pelari yang mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*.
- e. Pencatatan Hasil: Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. Kemudian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tabel 6. Norma Tes Lari 1200 Meter untuk Usia 16-19 Tahun

| No | Kategori | Putra | Putri |
|----|---------------|----------------|----------------|
| 1 | Sangat Baik | s.d-3'14" | s.d-3'52" |
| 2 | Baik | 3'15"-4'25" | 3'53"-4'56" |
| 3 | Cukup | 4'26"-5'12" | 4'57"-5'58" |
| 4 | Kurang | 5'13"-6'33" | 5'59"-7'23" |
| 5 | Sangat Kurang | Di bawah 6'33" | Di bawah 7'23" |

(Depdiknas, 2010: 24)

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan yang diajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang sudah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik atlet.

Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$$= 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ dan } T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= standar deviasi data kasar

(Anas Sudjiono, 2008: 34)

Setelah data sudah dirubah ke dalam T skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data. Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Kategori tersebut terdiri atas lima kriteria, yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Dasar penentuan kemampuan tersebut adalah menjaga tingkat konsistensi dalam penelitian. Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Anas Sudjiono (2008: 186) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Kondisi Fisik

| No | Interval | Kategori |
|----|----------------------------------|---------------|
| 1 | $X > M + 1,5 SD$ | Sangat Baik |
| 2 | $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$ | Baik |
| 3 | $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$ | Cukup |
| 4 | $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$ | Kurang |
| 5 | $X \leq M - 1,5 SD$ | Sangat Kurang |

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (Mean)

X : Skor

S : *Standar Deviasi*

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11-13 Maret 2015 yang bertempat di PPLP Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet atletik PPLP Yogyakarta yang berjumlah 6 atlet, dengan rincian 3 atlet putra dan 3 atlet putri.

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas kecepatan yang diukur menggunakan tes lari 60 meter, *power* tungkai yang diukur menggunakan tes *vertical jump*, dan daya tahan aerobik yang diukur menggunakan tes lari 1200 meter. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Hasil data kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Kondisi Fisik Atlet PPLP Yogyakarta

| No | Nama | L/P | <i>Power</i> Tungkai (cm) | | Kecepatan (detik) | | Daya Tahan (menit) | | T Skor |
|----|------------|-----|------------------------------|--------|----------------------|--------|-----------------------|--------|--------|
| | | | N | T Skor | N | T Skor | N | T Skor | |
| 1 | Rayi Putra | L | 59 | 60,34 | 7,37 | 52,14 | 4,17 | 42,78 | 155,28 |
| 2 | Agus H | L | 50 | 40,39 | 8,07 | 49,12 | 4,07 | 45,79 | 135,30 |
| 3 | Bayu P | L | 54 | 49,26 | 8,16 | 48,73 | 3,55 | 61,41 | 159,40 |
| 4 | Rika A.W | P | 34 | 41,67 | 8,51 | 61,31 | 4,34 | 58,40 | 161,39 |
| 5 | Kartini R | P | 36 | 47,22 | 9,07 | 46,34 | 4,57 | 52,66 | 146,23 |
| 6 | Tria S.N | P | 41 | 61,09 | 9,22 | 42,33 | 5,12 | 38,93 | 142,37 |

Dari analisis data kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta atlet putra diperoleh skor terendah (*minimum*) 135,31, skor tertinggi (*maksimum*) 159,41, rerata (*mean*) 150,0, *standar deviasi* (SD) 12,89, sedangkan atlet putri diperoleh skor terendah (*minimum*) 142,37, skor tertinggi (*maksimum*) 161,39, rerata (*mean*) 149,99, *standar deviasi* (SD) 10,05. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Deskripsi Statistik Kondisi Fisik Atlet Atletik PPLP Yogyakarta

| Statistik | Putra | Putri |
|-----------------------|---------------------|---------------------|
| <i>N</i> | 3 | 3 |
| <i>Mean</i> | 150,0002 | 149,9999 |
| <i>Median</i> | 155,2872 | 146,2357 |
| <i>Mode</i> | 135,31 ^a | 142,37 ^a |
| <i>Std, Deviation</i> | 12,89206 | 10,05336 |
| <i>Minimum</i> | 135,31 | 142,37 |
| <i>Maximum</i> | 159,41 | 161,39 |

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta adalah sebagai berikut:

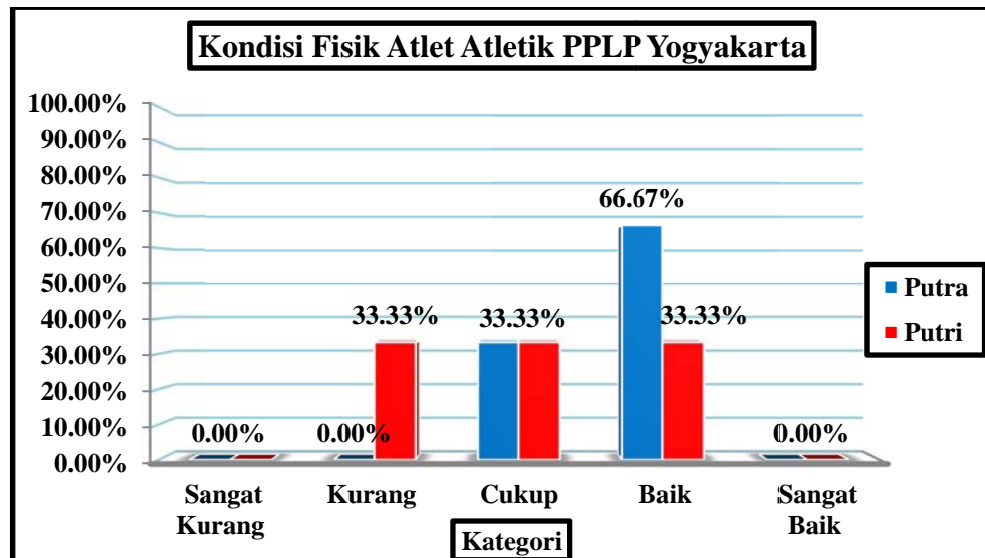
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Atletik Putra PPLP Yogyakarta

| No | Interval | Kategori | F | % |
|---------------|--------------------------|---------------|----------|-------------|
| 1 | $169,34 < X$ | Sangat Baik | 0 | 0% |
| 2 | $156,45 < X \leq 169,34$ | Baik | 2 | 66,67% |
| 3 | $130,66 < X \leq 156,45$ | Cukup | 1 | 33,33% |
| 4 | $143,55 < X \leq 130,66$ | Kurang | 0 | 0% |
| 5 | $X \leq 143,55$ | Sangat Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 3 | 100% |

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Atletik Putri PPLP Yogyakarta

| No | Interval | Kategori | F | % |
|---------------|--------------------------|---------------|----------|-------------|
| 1 | $165,08 < X$ | Sangat Baik | 0 | 0% |
| 2 | $155,03 < X \leq 165,08$ | Baik | 1 | 33,33% |
| 3 | $144,97 < X \leq 155,03$ | Cukup | 1 | 33,33% |
| 4 | $134,92 < X \leq 144,97$ | Kurang | 1 | 33,33% |
| 5 | $X \leq 134,92$ | Sangat Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 3 | 100% |

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta tampak pada gambar berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Atletik PPLP Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta untuk atlet putra berada pada kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 66,67% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), sedangkan untuk atlet putri berada pada kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

Secara rinci, kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta sebagai berikut:

a. Power Tungkai

Dari analisis data *power* tungkai atlet atletik PPLP Yogyakarta atlet putra diperoleh skor terendah (*minimum*) 50,0, skor tertinggi (*maksimum*) 59,0, rerata (*mean*) 54,33, *standar deviasi* (SD) 4,51, sedangkan atlet putri diperoleh skor terendah (*minimum*) 34,0, skor tertinggi (*maksimum*) 41,0, rerata (*mean*) 37,0, *standar deviasi* (SD) 3,61. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Deskripsi Statistik *Power* Tungkai Atlet Atletik PPLP Yogyakarta

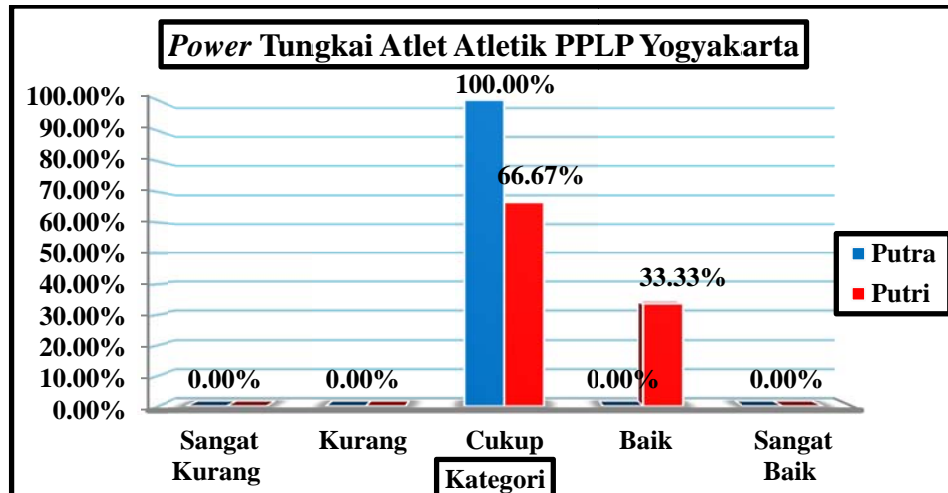
| Statistik | Putra | Putri |
|-----------------------|--------------------|--------------------|
| <i>N</i> | 3 | 3 |
| <i>Mean</i> | 54,3333 | 37,0000 |
| <i>Median</i> | 54,0000 | 36,0000 |
| <i>Mode</i> | 50,00 ^a | 34,00 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | 4,50925 | 3,60555 |
| <i>Minimum</i> | 50,00 | 34,00 |
| <i>Maximum</i> | 59,00 | 41,00 |

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data *power* tungkai atlet atletik PPLP Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi *Power* Tungkai Atlet Atletik Putra PPLP Yogyakarta

| No | Interval | | Kategori | Putra | | Putri | |
|---------------|------------|------------|---------------|----------|-------------|----------|-------------|
| | Putra | Putri | | F | % | F | % |
| 1 | 73 Ke atas | 50 Ke atas | Sangat Baik | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 2 | 60-72 | 39-49 | Baik | 0 | 0% | 1 | 33,33% |
| 3 | 50-59 | 31-38 | Cukup | 3 | 100% | 2 | 66,67% |
| 4 | 39-49 | 23-30 | Kurang | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 5 | > 39 | > 23 | Sangat Kurang | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Jumlah | | | | 3 | 100% | 3 | 100% |

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data *power* tungkai atlet atletik PPLP Yogyakarta tampak pada gambar berikut:



Gambar 5. Diagram Batang *Power Tungkai Atlet Atletik PPLP Yogyakarta*

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa *power tungkai atlet atletik PPLP Yogyakarta* untuk atlet putra berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 0% (0 atlet), kategori “cukup” 100% (3 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), sedangkan untuk atlet putri berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 33,33% (1 atlet), kategori “cukup” 66,67% (2 atlet), , kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

b. Kecepatan

Dari analisis data kecepatan atlet atletik PPLP Yogyakarta atlet putra diperoleh skor terendah (*minimum*) 7,37, skor tertinggi (*maksimum*) 8,16, rerata (*mean*) 7,87, *standar deviasi* (SD) 0,43, sedangkan atlet putri diperoleh skor terendah (*minimum*) 8,51, skor tertinggi (*maksimum*) 9,22, rerata (*mean*) 8,93, *standar deviasi* (SD) 0,37. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Deskripsi Statistik Kecepatan Atlet Atletik PPLP Yogyakarta

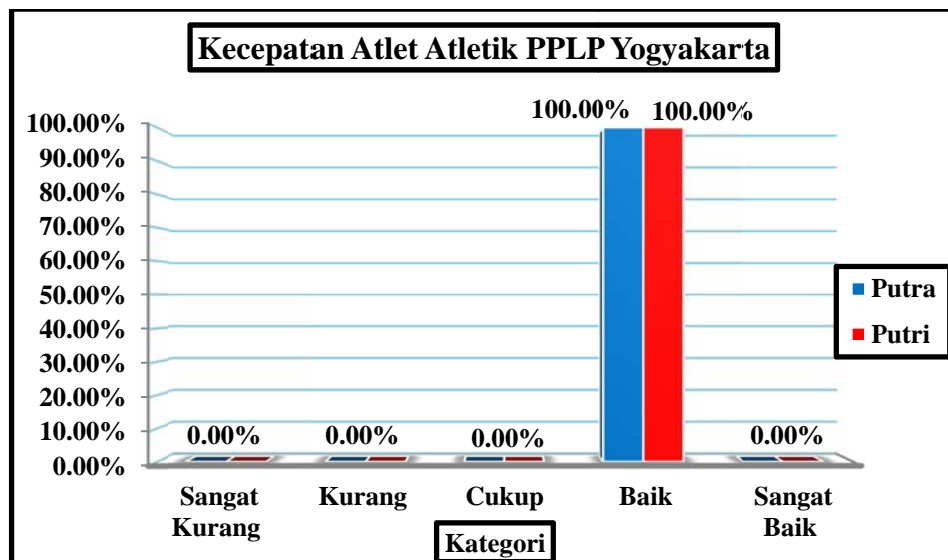
| Statistik | Putra | Putri |
|-----------------------|-------------------|-------------------|
| <i>N</i> | 3 | 3 |
| <i>Mean</i> | 7,8667 | 8,9333 |
| <i>Median</i> | 8,0700 | 9,0700 |
| <i>Mode</i> | 7,37 ^a | 8,51 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | ,43247 | ,37421 |
| <i>Minimum</i> | 7,37 | 8,51 |
| <i>Maximum</i> | 8,16 | 9,22 |

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kecepatan atlet atletik PPLP Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Atletik Putra PPLP Yogyakarta

| No | Interval | | Kategori | Putra | | Putri | |
|---------------|--------------|---------------|---------------|----------|-------------|----------|-------------|
| | Putra | Putri | | F | % | F | % |
| 1 | S.d-7,2'' | S.d-8.4'' | Sangat Baik | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 2 | 7.3''-8,3'' | 8.5''-9.8'' | Baik | 3 | 100% | 3 | 100% |
| 3 | 8,4''-9,6'' | 9.9''-11.4'' | Cukup | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 4 | 9,7''-11,0'' | 11.5''-13.4'' | Kurang | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 5 | 11,1'' dst | 13.5'' dst | Sangat Kurang | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Jumlah | | | | 3 | 100% | 3 | 100% |

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kecepatan atlet atletik PPLP Yogyakarta tampak pada gambar berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Kecepatan Atlet Atletik PPLP Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa kecepatan atlet atletik PPLP Yogyakarta untuk atlet putra berada pada kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 100% (3 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), sedangkan untuk atlet putri berada pada kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 100% (3 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

c. Daya Tahan Aerobik

Dari analisis data daya tahan atlet atletik PPLP Yogyakarta atlet putra diperoleh skor terendah (*minimum*) 7,37, skor tertinggi (*maksimum*) 8,16, rerata (*mean*) 7,87, *standar deviasi* (SD) 0,43, sedangkan atlet putri diperoleh skor terendah (*minimum*) 8,51, skor tertinggi (*maksimum*) 9,22, rerata (*mean*) 8,93, *standar deviasi* (SD) 0,37. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 16. Deskripsi Statistik Daya Tahan Atlet Atletik PPLP Yogyakarta

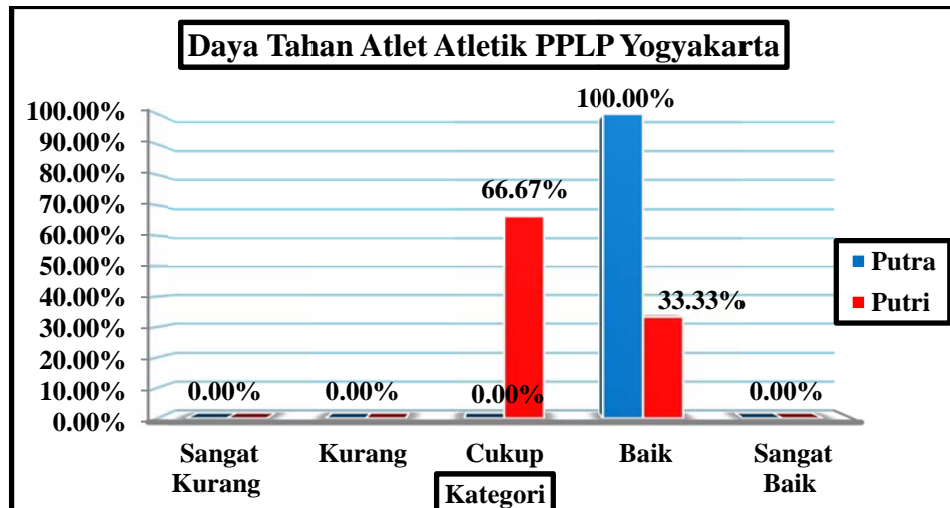
| Statistik | Putra | Putri |
|-----------------------|-------------------|-------------------|
| <i>N</i> | 3 | 3 |
| <i>Mean</i> | 3,9300 | 4,6767 |
| <i>Median</i> | 4,0700 | 4,5700 |
| <i>Mode</i> | 3,55 ^a | 4,34 ^a |
| <i>Std, Deviation</i> | ,33287 | ,40079 |
| <i>Minimum</i> | 3,55 | 4,34 |
| <i>Maximum</i> | 4,17 | 5,12 |

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data daya tahan atlet atletik PPLP Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Atletik Putra PPLP Yogyakarta

| No | Interval | | Kategori | Putra | | Putri | |
|---------------|-------------|-------------|---------------|----------|-------------|----------|-------------|
| | Putra | Putri | | F | % | F | % |
| 1 | s.d-3'14" | s.d-3'52" | Sangat Baik | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 2 | 3'15"-4'25" | 3'53"-4'56" | Baik | 3 | 100% | 1 | 33,33% |
| 3 | 4'26"-5'12" | 4'57"-5'58" | Cukup | 0 | 0% | 2 | 66,67% |
| 4 | 5'13"-6'33" | 5'59"-7'23" | Kurang | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 5 | > 6'33" | > 7'23" | Sangat Kurang | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Jumlah | | | | 3 | 100% | 3 | 100% |

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data daya tahan atlet atletik PPLP Yogyakarta tampak pada gambar berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Daya Tahan Atlet Atletik PPLP Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa daya tahan atlet atletik PPLP Yogyakarta untuk atlet putra berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 100% (3 atlet), kategori “cukup” 0% (0 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), sedangkan untuk atlet putri berada pada kategori kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 33,33% (1 atlet), kategori “cukup” 66,67% (0 atlet), kategori “kurang” 0% (0 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta, yang terdiri atas *power* tungkai, kecepatan, dan daya tahan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta untuk atlet putra berada pada kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 66,67% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), sedangkan untuk atlet putri berada pada kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta tahun 2015 cukup baik, karena selama ini program latihan berjalan dengan baik. Latihan dilaksanakan secara rutin oleh pelatih, sarana dan prasarana yang digunakan juga cukup memadai, misalnya kondisi lintasan lari sesuai dengan standar PASI. Pelatih yang ada di PPLP Yogyakarta juga merupakan pelatih yang sudah berpengalaman dalam menangani atletnya, sehingga pelatih dapat menjalankan program latihan dengan jelas agar prestasi dapat tercapai dan komunikasi antara pelatih, manajemen, dan atletnya juga berjalan dengan baik. Dari segi manajemen organisasi yang ada di PPLP Yogyakarta selama ini dapat berjalan dengan baik pula, hal ini terlihat dengan adanya susunan pengurus yang jelas dari ketua, pengurus harian, sampai ke pelatih. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pelatih dan atlet dapat

mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti latihan atau pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa adanya banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi tinggi.

Kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas *power* tungkai, kecepatan, dan daya tahan aerobik, secara terperinci hasilnya sebagai berikut:

1. *Power* Tungkai

Power tungkai atlet atletik PPLP Yogyakarta untuk atlet putra berada pada kategori cukup, jadi pelatih harus dapat menerapkan program latihan yang efektif agar dapat meningkatkan *power* tungkai atlet. Dengan memiliki *power* tungkai yang baik diharapkan dapat meningkatkan performa dan kualitas sehingga dapat mengukir prestasi-prestasi dalam olahraga lompat tinggi. Di dalam latihan *power* tungkai mensyaratkan terlebih dahulu dilatihkan komponen kekuatan dan kecepatan. *Power* tungkai dibutuhkan dalam beberapa nomor di atletik, misalnya nomor lompat, baik lompat jauh maupun lompat tinggi sangat membutuhkan *power* tungkai yang kuat agar seorang pelompat dapat melompat setinggi dan sejauh mungkin.

2. Kecepatan

Kecepatan atlet atletik PPLP Yogyakarta tahun 2015 masuk dalam kategori baik. Melihat atlet atletik banyak didominasi oleh cabang lari, maka atlet yang ada di PPLP Yogyakarta juga mempunyai kecepatan yang baik. Sehingga diharapkan atlet dan pelatih dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuannya khususnya pada biomotor kecepatan. Unsur kecepatan sangat dibutuhkan dalam beberapa nomor dalam atletik, terutama nomor lari. Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin.

Kecepatan diperlukan oleh pelari-pelari jarak menengah, misalnya bagian *start* dan bagian *finish* dari suatu perlombaan dan juga lari kencang *spurten* di tengah-tengahnya. Kecepatan juga penting untuk berlari lebih cepat atas jarak lomba, yang disebut lari di bawah jarak (*under-distance runs*). Peningkatan kecepatan dasar di atas segalanya adalah efektif bagi anak-anak dan para remaja. Sejak usia bertambah, begitu pula meningkatkan kecepatan menemui kesulitan (IAAF, 2002: 43).

3. Daya Tahan

Daya tahan atlet atletik PPLP Yogyakarta untuk atlet putra berada pada kategori baik. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga. Komponen biomotor daya tahan pada umumnya digunakan sebagai tolok ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) olahragawan. Menurut Sukadiyanto

(2005: 32) pengertian daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan dua pengertian tersebut maka daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

Keuntungan yang diperoleh olahragawan yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik di antaranya atlet akan mampu; (a) menentukan irama dan pola permainan, (b) memelihara atau mengubah irama dan pola permainan sesuai dengan yang diinginkan, dan (c) berjuang secara ulet dan tidak mudah menyerah selama bertanding. Hubungan antara ketahanan dan kinerja (penampilan) fisik olahragawan di antaranya adalah menambah: kemampuan untuk melakukan aktivitas kerja secara terus-menerus dengan intensitas yang tinggi dalam jangka waktu yang lama, kemampuan memperpendek waktu pemulihan (*recovery*) terutama pada cabang olahraga pertandingan dan permainan, kemampuan untuk menerima beban latihan yang lebih berat, lebih lama, dan bervariasi.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta untuk atlet putra berada pada kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 66,67% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), sedangkan untuk atlet putri berada pada kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu:

1. Atlet untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya. Sehingga ketika atlet turun dalam pertandingan, maka atlet akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.
2. Evaluasi kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta untuk dilakukan secara menyeluruh.
3. Pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, di antaranya:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil tes, yaitu faktor psikologis.
2. Sampel yang diambil mempunyai nomor yang berbeda, tetapi tesnya sama nomor dalam cabang atletik.
3. Penelitian ini masih terbatas pada atlet atletik PPLP Yogyakarta.
4. Komponen kondisi fisik tidak diteliti secara menyeluruh.

D. Saran-Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan bagi atlet.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi atlet hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. (2007). *Makalah dalam Pelatihan Usia Dini*. Yogyakarta:FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Anung Baskoro Budi Nugroho. (2010). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arif Fatkhurohman. (2008). *Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Pendowoharjo Bantul. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa T. O. (1994). *Total Training for Young Champions (Terjemahan)*. USA: Human Kinetics.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Choaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- IAAF. (2001). *Start, Sprint, Estafet dan Lari Gawang*. Jakarta: IAAF RDC.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UPT UNS.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK. Depdikbud.
- Nossek, Yosef. (1982). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. *General Theory of Training*. Logos: Pan African Press Ltd.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia Terbuka.
- PASI. (1993). *Petunjuk Praktis Perwasitan Atletik*, Jakarta: PB PASI.

- Poerwadarminta. (1976). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Sharkey. (2003). *Coaches Guide to Sport Phsycology*, Champaign, Il.: Human Kinetics Publisher, Inc.
- Sri Mulyani. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Penjaskes SD Setara D II.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1993). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Thompson, Peter. (1993). *Pengenalan Kepada Teori Kepeatihan*. Jakarta: IAAF PB PASI.
- Toho Cholik Mutohir dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Victoria Kuswati. (2009). *Pengertian Profil*. Dunduh dalam <http://erwinnote.wordpress.com/2011/05/09/pengertian-profil/> pukul 12:24 tanggal 4 Januari 2015.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 107/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

23 Februari 2015

Yth. : Pengelola
1. Stadion Jeruk Handayani
2. Stadion Sultan Agung

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Yogi Septianto
NIM : 11602241038
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 1 Maret s.d 1 April 2015
Tempat/obyek : Stadion Jeruk Handayani dan Stadion Sultan Agung
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Yogyakarta Tahun 2015

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan
Des. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kaprodi PKO
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari PPLP Yogyakarta



**Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
(P.A.S.I)**

PENGURUS PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Alamat : Jl. Menukan 301 B, Mergangsan, Yogyakarta
Tlp. (0274) 782 5051, 7410616 Fax. (0274) 419288;

SURAT KETERANGAN

No: 145/PASI/DIY/IV/2015

Yang bertandatangan di bawah ini, kami Pengurus Daerah PASI DIY menerangkan dengan sebenarnya bahwa,

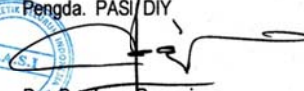
Nama : Yogi Septianto
No Registrasi : 11602241038
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Adalah mahasiswa S1 Universitas Negeri Yogyakarta dan telah melakukan Penelitian pada atlet Atletik PPLP PASI DIY di Lapangan Logandeng Wonosari Gunung Kidul.

Judul Penelitian : Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY tahun 2015

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta, 6 April 2015

Pengda. PASI/DIY

Drs. Bambang Dewanjaya
Sekretaris Umum

Lampiran 3. Biodata Atlet PPLP Yogyakarta

| No | Nama | L/P | TTL | Usia |
|----|-------------------|-----|------------------|----------|
| 1 | Rayi Putra Rahman | L | 19 Januari 1998 | 17 tahun |
| 2 | Agus Hermawan | L | 24 November 1997 | 18 Tahun |
| 3 | Bayu Prasetyo | L | 3 Januari 1998 | 17 Tahun |
| 4 | Rika Ayu W | P | 8 Oktober 1998 | 16 Tahun |
| 5 | Kartini Rahayu | P | 28 Maret 1998 | 17 Tahun |
| 6 | Tria Suryati N | P | 22 Oktober 1998 | 16 Tahun |

Lampiran 4. Data Penelitian

DATA KONDISI FISIK ATLET PPLP

| No | Nama | Power Tungkai (cm) | Kecepatan (detik) | Daya Tahan (menit) |
|----|-------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 1 | Rayi Putra Rahman | 59 | 7,37 | 4,17 |
| 2 | Agus Hermawan | 50 | 8,07 | 4,07 |
| 3 | Bayu Prasetyo | 54 | 8,16 | 3,55 |
| 4 | Rika Ayu W | 34 | 8,51 | 4,34 |
| 5 | Kartini Rahayu | 36 | 9,07 | 4,57 |
| 6 | Tria Suryati N | 41 | 9,22 | 5,12 |

DATA KONDISI FISIK ATLET PPLP BERDASARKAN T SKOR

| No | Nama | Power Tungkai | Kecepatan | Daya Tahan | T Skor |
|----|-------------------|---------------|-----------|------------|----------|
| 1 | Rayi Putra Rahman | 60,34917 | 52,14808 | 42,78998 | 155,2872 |
| 2 | Agus Hermawan | 40,3902 | 49,12079 | 45,79415 | 135,3051 |
| 3 | Bayu Prasetyo | 49,26085 | 48,73157 | 61,41587 | 159,4083 |
| 4 | Rika Ayu W | 41,67949 | 61,31183 | 58,40091 | 161,3922 |
| 5 | Kartini Rahayu | 47,2265 | 46,34697 | 52,66224 | 146,2357 |
| 6 | Tria Suryati N | 61,09401 | 42,33853 | 38,93934 | 142,3719 |

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

ATLET PUTRA

Statistics

| | | Power Tungkai | Kecepatan | Daya Tahan |
|----------------|---------|--------------------|-------------------|-------------------|
| N | Valid | 3 | 3 | 3 |
| | Missing | 0 | 0 | 0 |
| Mean | | 54.3333 | 7.8667 | 3.9300 |
| Median | | 54.0000 | 8.0700 | 4.0700 |
| Mode | | 50.00 ^a | 7.37 ^a | 3.55 ^a |
| Std. Deviation | | 4.50925 | .43247 | .33287 |
| Minimum | | 50.00 | 7.37 | 3.55 |
| Maximum | | 59.00 | 8.16 | 4.17 |
| Sum | | 163.00 | 23.60 | 11.79 |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Power Tungkai

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 50 | 1 | 33.3 | 33.3 | 33.3 |
| | 54 | 1 | 33.3 | 33.3 | 66.7 |
| | 59 | 1 | 33.3 | 33.3 | 100.0 |
| Total | | 3 | 100.0 | 100.0 | |

Kecepatan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 7.37 | 1 | 33.3 | 33.3 | 33.3 |
| | 8.07 | 1 | 33.3 | 33.3 | 66.7 |
| | 8.16 | 1 | 33.3 | 33.3 | 100.0 |
| Total | | 3 | 100.0 | 100.0 | |

Daya Tahan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 3.55 | 1 | 33.3 | 33.3 | 33.3 |
| | 4.07 | 1 | 33.3 | 33.3 | 66.7 |
| | 4.17 | 1 | 33.3 | 33.3 | 100.0 |
| Total | | 3 | 100.0 | 100.0 | |

ATLET PUTRI

Statistics

| | | Power Tungkai | Kecepatan | Daya Tahan |
|----------------|---------|--------------------|-------------------|-------------------|
| N | Valid | 3 | 3 | 3 |
| | Missing | 0 | 0 | 0 |
| Mean | | 37.0000 | 8.9333 | 4.6767 |
| Median | | 36.0000 | 9.0700 | 4.5700 |
| Mode | | 34.00 ^a | 8.51 ^a | 4.34 ^a |
| Std. Deviation | | 3.60555 | .37421 | .40079 |
| Minimum | | 34.00 | 8.51 | 4.34 |
| Maximum | | 41.00 | 9.22 | 5.12 |
| Sum | | 111.00 | 26.80 | 14.03 |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Power Tungkai

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 34 | 1 | 33.3 | 33.3 | 33.3 |
| | 36 | 1 | 33.3 | 33.3 | 66.7 |
| | 41 | 1 | 33.3 | 33.3 | 100.0 |
| Total | | 3 | 100.0 | 100.0 | |

Kecepatan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 8.51 | 1 | 33.3 | 33.3 | 33.3 |
| | 9.07 | 1 | 33.3 | 33.3 | 66.7 |
| | 9.22 | 1 | 33.3 | 33.3 | 100.0 |
| Total | | 3 | 100.0 | 100.0 | |

Daya Tahan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.34 | 1 | 33.3 | 33.3 | 33.3 |
| | 4.57 | 1 | 33.3 | 33.3 | 66.7 |
| | 5.12 | 1 | 33.3 | 33.3 | 100.0 |
| Total | | 3 | 100.0 | 100.0 | |

KONDISI FISIK BERDASARKAN T SKOR

Statistics

| | | Kondisi Fisik Atlet Putra | Kondisi Fisik Atlet Putri |
|----------------|---------|------------------------------|------------------------------|
| N | Valid | 3 | 3 |
| | Missing | 0 | 0 |
| Mean | | 150.0002 | 149.9999 |
| Median | | 155.2872 | 146.2357 |
| Mode | | 135.31 ^a | 142.37 ^a |
| Std. Deviation | | 12.89206 | 10.05336 |
| Minimum | | 135.31 | 142.37 |
| Maximum | | 159.41 | 161.39 |
| Sum | | 450.00 | 450.00 |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kondisi Fisik Atlet Putra

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | 135.3051 | 1 | 33.3 | 33.3 | 33.3 |
| | 155.2872 | 1 | 33.3 | 33.3 | 66.7 |
| | 159.4083 | 1 | 33.3 | 33.3 | 100.0 |
| Total | | 3 | 100.0 | 100.0 | |

Kondisi Fisik Atlet Putri

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | 142.3719 | 1 | 33.3 | 33.3 | 33.3 |
| | 146.2357 | 1 | 33.3 | 33.3 | 66.7 |
| | 161.3922 | 1 | 33.3 | 33.3 | 100.0 |
| Total | | 3 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 6. Dokumentasi



PERSIAPAN PENELITIAN



PERSIAPAN PENELITIAN



TES KECEPATAN LARI



TES LARI 1200 METER



TES VERTICAL JUMP