

ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET LEMPAR ATLETIK KABUPATEN TULUNGAGUNG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

SALMA SELESA

NPM: 2115030071

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2025

Skripsi oleh:

SALMA SELESA

NPM: 2115030071

Judul:

**ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET LEMPAR ATLETIK
KABUPATEN TULUNGAGUNG**

Telah disetujui untuk diajukan

Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

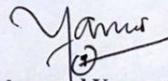
Tanggal: 04 Juli 2025

Pembimbing I



Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd.
NIDN. 0725018205

Pembimbing II



Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.
NIDN. 0718019003

Skripsi oleh:
SALMA SELESA
NPM: 2115030071

Judul:

**ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET LEMPAR ATLETIK
KABUPATEN TULUNGAGUNG**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 11 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | | |
|---------------|--------------------------------------|-------|
| 1. Ketua | : Dr. Ruruh Andayani Bkti, M.Pd. | |
| 2. Penguji I | : Dhedy Yuliawan, S.Pd, M.Or. | |
| 3. Penguji II | : Muhammad Yanuar Rizky, S.Pd, M.Pd. | |

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Salma Selesa
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Gunung Kidul/ 13 Agustus 2001
NPM : 2115030071
Fak/Jur./Prodi. : FKIP/ S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Tulungagung, 7 Juli 2025
Yang Menyatakan


SALMA SELESA
NPM: 2115030071



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

"Olahraga tidak hanya membentuk tubuh yang kuat, tetapi juga membentuk karakter yang tangguh."

Dr. George A. Sheehan

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat, karunia, serta kekuatan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini, karya sederhana ini saya persembahkan dengan penuh cinta dan hormat kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta,
yang selalu menjadi sumber kekuatan, inspirasi, dan doa tiada henti. Terima kasih atas kasih sayang yang tulus, dukungan moril dan materiil, serta semangat yang senantiasa kalian berikan dalam setiap langkah hidupku. Tanpa doa dan pengorbanan kalian, aku tak akan mampu sampai sejauh ini.
2. Adekku tersayang,
yang telah memberikan semangat, kebersamaan, serta tawa di tengah lelah dan tekanan. Terima kasih atas pengertian dan motivasi yang tak pernah putus kalian berikan.
3. Dosen pembimbingku yang luar biasa
yang telah membimbing, memberikan masukan, arahan, dan waktunya dengan sabar dalam proses penyusunan skripsi ini. Bimbingan dan ilmunya telah menjadi cahaya dalam perjalanan akademikku.
4. Seluruh dosen dan staf pengajar di fakultas,
yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan bekal pengetahuan selama masa studi. Setiap ilmu yang kalian berikan akan menjadi bagian dari perjalanan hidup dan profesiku ke depan.
5. Teman-teman seperjuangan,
yang telah menjadi tempat berbagi suka dan duka, menjadi sahabat dalam proses panjang perjuangan akademik ini. Kebersamaan kita akan selalu menjadi kenangan yang tak terlupakan.
6. Diriku sendiri,
yang telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah meskipun banyak tantangan dan hambatan. Ini adalah bukti bahwa kerja keras dan keyakinan akan membuahkan hasil.

Dan kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, semangat, maupun doa, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi langkah awal untuk memberi manfaat bagi ilmu pengetahuan dan masyarakat luas.

ABSTRAK

Salma Selesa: Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Lempar Atletik Kabupaten Tulungagung, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UN PGRI Kediri, 2025.

Kata kunci: kondisi fisik, atletik, atlet lempar.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pemetaan kondisi fisik atlet cabang lempar di Kabupaten Tulungagung sebagai dasar dalam penyusunan program latihan yang efektif dan tepat sasaran. Meskipun daerah ini memiliki potensi dalam cabang olahraga atletik, khususnya nomor lempar seperti tolak peluru, lempar cakram, dan lempar lembing, performa atlet belum menunjukkan hasil optimal di tingkat provinsi maupun nasional. Hal ini diduga karena belum adanya data yang akurat mengenai profil kondisi fisik atlet. Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah: Bagaimana kondisi fisik pada atlet lempar atletik Kabupaten Tulungagung ?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei dengan jumlah sampel 5 atlet. Instrumen penelitian meliputi pengukuran kecepatan (lari *sprint* 30 m), daya tahan (*beep test*), kekuatan otot perut dan lengan (*sit up & push up*), daya ledak (*vertical jump*), serta antropometri (tinggi dan berat badan).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada atlet yang masuk kategori “baik sekali” dalam keseluruhan tes fisik. Hanya 1 atlet (20%) yang masuk kategori “baik”, 1 atlet (20%) kategori “kurang”, dan 3 atlet (60%) berada dalam kategori “kurang sekali”. Dari segi Indeks Massa Tubuh (IMT), tidak ditemukan atlet dalam kategori “normal”; 2 atlet (40%) termasuk “kelebihan berat badan”, dan 3 atlet (60%) tergolong “obesitas”. Secara umum, kondisi fisik atlet lempar di Kabupaten Tulungagung tergolong “kurang sekali”, dan sebagian besar mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa kapasitas fisik para atlet belum ideal untuk mendukung performa optimal.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Pelatih perlu menyusun program latihan yang seimbang untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan mengontrol berat badan atlet. (2) Atlet dianjurkan menjaga kebugaran jasmani dan menerapkan pola hidup sehat serta pola makan seimbang. (3) Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak sampel dan memperluas parameter kondisi fisik agar hasilnya lebih representatif.

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Lempar Atletik Kabupaten Tulungagung” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FKIP UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd. Selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
3. Weda, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd. Selaku Dosen pembimbing pertama yang dengan sabar meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi serta memberi kepercayaan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. Selaku Dosen pembimbing kedua yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan serta memberi kepercayaan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staff Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan pengetahuan, arahan dan bimbingan selama perkuliahan.
7. Kedua orang tua dan adik yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat yang telah memberikan support serta menemani dari awal masuk kuliah sampai mendapatkan gelar masing-masing.
9. Teman-teman yang sudah mau bertukar pikiran serta bertukar keluh kesah.
10. Para atlet atletik Kabupaten Tulungagung yang sudah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

11. Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang sudah ikut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, segala bentuk kritik, saran, dan masukan dari berbagai pihak sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat, khususnya dalam bidang pendidikan, meskipun hanya kecil adanya di tengah luasnya khazanah ilmu pengetahuan.

Tulungagung, 7 Juli 2025

SALMA SELESA

NPM: 2115030071

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	viii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	18
A. Latar Belakang.....	18
B. Rumusan Masalah	21
C. Tujuan Penelitian.....	21
D. Manfaat Penelitian.....	21
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
Error! Bookmark not defined.	
A. Kajian Teori	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
1. Pengertian Atletik	
Error! Bookmark not defined.	
2. Pengertian Nomor Lempar di Atletik	
Error! Bookmark not defined.	
3. Pengertian Kondisi Fisik	
Error! Bookmark not defined.	
4. Test Parameter Kondisi Fisik	
Error! Bookmark not defined.	

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu		Erro
--------------------------------------	-------	------

r! Bookmark not defined.

C. Kerangka Berpikir		Erro
----------------------	-------	------

r! Bookmark not defined.

BAB III METODE PENELITIAN

Error! Bookmark not defined.

A. Desain Penelitian		Erro
----------------------	-------	------

r! Bookmark not defined.

B. Pendekatan Penelitian dan Teknik Penelitian		Erro
--	-------	------

r! Bookmark not defined.

1. Pendekatan Penelitian
Error! Bookmark not defined.
2. Teknik Penelitian
Error! Bookmark not defined.

C. Tempat dan Waktu Penelitian		Erro
--------------------------------	-------	------

r! Bookmark not defined.

1. Tempat Penelitian
Error! Bookmark not defined.
2. Waktu Penelitian
Error! Bookmark not defined.

D. Populasi dan Sampel		Erro
------------------------	-------	------

r! Bookmark not defined.

1. Populasi
Error! Bookmark not defined.
2. Sampel
Error! Bookmark not defined.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data		Erro
---	-------	------

r! Bookmark not defined.

F. Validitas dan Reabilitas		Erro
-----------------------------	-------	------

r! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL PENELITIAN

Error! Bookmark not defined.

A. Deskripsi Hasil Penelitian		Erro
-------------------------------	-------	------

r! Bookmark not defined.

B. Hasil Tingkat Kondisi Fisik Atlet		Erro
--------------------------------------	-------	------

r! Bookmark not defined.

1. Kecepatan (*Sprint* 30 m)
Error! Bookmark not defined.
2. Daya Tahan (*Bleep Test*)
Error! Bookmark not defined.
3. Kekuatan Otot Perut (*Sit Up Test*)
Error! Bookmark not defined.
4. Kekuatan Otot Lengan (*Push Up Test*)
Error! Bookmark not defined.
5. Vertical Jump Test (Power)
Error! Bookmark not defined.

C. Hasil Tingkat Kondisi Fisik Keseluruhan		Erro
--	-------	------

r! Bookmark not defined.

D. Hasil Indek Masa Tubuh		Erro
---------------------------	-------	------

r! Bookmark not defined.

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN

Error! Bookmark not defined.

A. SIMPULAN		Erro
		r! Bookmark not defined.
B. IMPLIKASI		Erro
		r! Bookmark not defined.
C. SARAN		Erro
		r! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		23
LAMPIRAN-LAMPIRAN		
		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 3. 1 Norma Lari Sprint Untuk Anak Usia 16 - 19 Tahun..</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 3.2 Norma Penilaian Beep Test Untuk Pria</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 3. 3 Norma Test Sit Up</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 3.4 Norma Test Push Up</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 3.5 Norma Test Vertical Jump</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 3.6 Norma IMT (Indek Masa Tubuh)</u>	Error! Bookmark not defined.

[Tabel 3.7 Klasifikasi Hasil Kategori Kondisi Fisik Atlet](#) **Error! Bookmark not defined.**

[Tabel 4.1 Hasil Tes Lari Sprint 30 m](#) **Error! Bookmark not defined.**

[Tabel 4.2 Hasil Bleep Test](#) **Error! Bookmark not defined.**

[Tabel 4.3 Hasil Sit Up Test](#) **Error! Bookmark not defined.**

[Tabel 4.4 Hasil Push Up Test](#) **Error! Bookmark not defined.**

[Tabel 4.5 Hasil Vertical Jump Test](#) **Error! Bookmark not defined.**

[Tabel 4.6 Hasil Tingkat Kondisi Fisik Keseluruhan](#) **Error! Bookmark not defined.**

[Tabel 4.7 Hasil Indek Masa Tubuh](#) **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

[Gambar 2.1 Kerangka Berpikir](#) **Error! Bookmark not defined.**

[Gambar 3.1 Test Lari 30m](#) **Error! Bookmark not defined.**

[Gambar 3.2 Bleep Test](#) **Error! Bookmark not defined.**

[Gambar 3.3 Test Sit Up](#) **Error! Bookmark not defined.**

[Gambar 3.4 Test Push Up](#) **Error! Bookmark not defined.**

<u>Gambar 3.5 Test Vertical Jump</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Gambar 4.1 Diagram Test Lari Sprint 30 m</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Gambar 4.2 Diagram Bleep Test</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Gambar 4. 3 Diagram Tes Sit Up</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Gambar 4.4 Diagram Push Up Test</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Gambar 4.5 Diagram Vertical Jump</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Gambar 4.6 Diagram Kondisi Fisik Keseluruhan</u> ..	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1. Surat Izin Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 3. Surat Bebas Plagiasi</u>	Error! Bookmark not defined.

[Lampiran 4. Berita Acara Bimbingan Kemajuan Skripsi](#) **Error! Bookmark not defined.**

[Lampiran 5. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Test.....](#) **Error! Bookmark not defined.**

[Lampiran 6. Data Keseluruhan](#) **Error! Bookmark not defined.**

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan pergerakan tubuh dan perilaku aktif, yang dapat meningkatkan metabolisme serta memengaruhi fungsi kelenjar dalam memperkuat sistem imun, sehingga tubuh menjadi lebih kebal terhadap penyakit dan stres. Menurut Kusmaedi (2002), secara historis istilah "olahraga" memiliki beragam makna. Pertama, olahraga dapat diartikan sebagai aktivitas fisik yang menekankan perpindahan dari satu tempat ke tempat lainnya. Kedua, olahraga lapangan seperti berburu dan menembak dahulu hanya dilakukan oleh kalangan bangsawan. Ketiga, istilah "lelah" dalam konteks ini dapat dimaknai sebagai bentuk sportivitas. Keempat, olahraga juga dipahami sebagai suatu kegiatan yang mencerminkan kesenangan dan semangat.

Olahraga merupakan aktivitas yang bisa dilakukan oleh semua kalangan usia, mulai dari anak-anak hingga lansia. Selain bermanfaat untuk menjaga kebugaran dan kesehatan, olahraga juga dapat menjadi sarana kompetisi dalam meraih prestasi. Bagi para atlet, pencapaian prestasi merupakan fokus utama dalam pengembangan karier mereka. Tujuan utama seseorang berolahraga adalah untuk memperoleh tubuh yang sehat dan bugar. Salah satu bentuk olahraga yang paling mudah dan sederhana untuk dilakukan adalah cabang atletik, yang mencakup berbagai nomor seperti lari, lompat, jalan, dan lempar. Menurut Rahmat (2015), gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar dapat dilakukan dengan mudah oleh siapa saja.

Atletik adalah induk dari semua jenis olahraga karena menggabungkan elemen penting dari gerakan manusia sehari-hari. Pada zaman primitif, manusia melakukan aktivitas seperti berlari, melompat, dan melempar sebagai upaya untuk mempertahankan hidup. Kegiatan tersebut umumnya dilakukan saat berburu hewan liar guna memenuhi kebutuhan sehari-hari. Oleh karena itu, kemampuan dalam hal ketangkasan, kecepatan, dan kekuatan sangat diperlukan. Begitu pula terbentuknya cabang olahraga atletik berawal dari kejadian masa lampau dan berlangsung sampai sekarang.

Atletik merupakan cabang olahraga dasar yang memegang peranan penting dalam pengembangan olahraga prestasi, baik di kancah nasional maupun internasional. Cabang ini mencakup berbagai nomor, termasuk nomor lempar seperti lempar cakram, lempar lembing, dan tolak peluru. Nomor-nomor lempar tersebut membutuhkan kemampuan fisik yang khas, seperti kekuatan otot, daya ledak, kelincahan, koordinasi tubuh, serta fleksibilitas. Keberhasilan atlet dalam nomor lempar sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik yang dimiliki.

Kondisi fisik merupakan aspek yang paling penting untuk dapat mengoptimalkan prestasi atlet (Pujianto, 2015). Kondisi fisik adalah kemampuan individu untuk menyelesaikan aktivitas sehari-hari atau berlatih secara optimal tanpa mengalami kelelahan berlebihan, sehingga masih memiliki energi untuk menikmati waktu luang (Mahendra, Hadi, dan Maliki 2023). Menurut Jonath dan Krempel, kondisi fisik seseorang mencerminkan unsur-unsur seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, koordinasi, serta kelincahan (Ridwan, 2021). Evaluasi terhadap kondisi fisik atlet merupakan bagian penting dalam proses pelatihan, karena mampu memberikan informasi yang objektif mengenai kelebihan dan kekurangan atlet. Tanpa adanya data yang akurat, pelatih akan menghadapi kendala dalam menyusun program latihan yang tepat sasaran dan optimal. Jika latihan diberikan tanpa memperhatikan kondisi fisik atlet, maka akan menyebabkan cedera atau menghambat peningkatan prestasi.

Kabupaten Tulungagung merupakan salah satu wilayah di Provinsi Jawa Timur yang aktif dalam pembinaan dan pengembangan olahraga, khususnya pada cabang atletik. Prestasi atlet lempar dari daerah ini cukup potensial dan perlu dikembangkan secara sistematis. Banyaknya pelajar yang ikut serta dalam perlombaan atletik seperti PASITA Cup, keberadaan klub-klub atletik dan adanya atlet-atlet berprestasi dari Tulungagung, seperti Hermanto (atlet lempar cakram) dan Heru Astriyanto (atlet lari 400 m) menunjukkan bahwa Kabupaten Tulungagung memiliki potensi dalam cabang olahraga atletik (Gumelar dan Wulandari, 2017). Meskipun Kabupaten Tulungagung memiliki potensi dalam cabang olahraga atletik, khususnya pada nomor lempar, prestasi yang dicapai atlet di tingkat provinsi maupun nasional belum dapat menunjukkan hasil yang maksimal. Salah satu penyebabnya adalah ketiadaan data yang akurat terkait kondisi fisik atlet lempar seperti, kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), serta aspek antropometri. Komponen kondisi fisik ini penting untuk diujikan agar dapat mengetahui secara detail tingkat kondisi fisik seorang atlet. Ketidadaan data yang akurat mengenai kondisi fisik atlet menyebabkan

pelatih kesulitan dalam menyusun program latihan yang sesuai, karena kurangnya informasi mengenai aspek fisik mana yang perlu ditingkatkan guna memastikan kesiapan atlet dalam menghadapi berbagai kompetisi.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, para atlet lempar Kabupaten Tulungagung mempunyai variasi performa yang cukup signifikan, baik dalam hal latihan maupun dalam kompetisi. Hal ini diduga berkaitan erat dengan perbedaan tingkat kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan maupun koordinasi antar atlet. Tanpa pemetaan kondisi fisik yang berbasis pendekatan ilmiah, upaya pembinaan cenderung dilakukan secara umum dan tidak sesuai dengan kebutuhan khusus setiap atlet. Akibatnya, hal ini dapat mempengaruhi pencapaian prestasi atlet, baik secara personal maupun dalam konteks tim. Permasalahan ini semakin kompleks mengingat keterbatasan fasilitas tes fisik dan data di tingkat daerah. Diperlukan pemetaan dan analisis yang mendalam terhadap kondisi fisik para atlet, agar program latihan yang dirancang dapat menyesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan spesifik setiap individu.

Penelitian terdahulu menegaskan bahwa kondisi fisik memiliki peran krusial terhadap pencapaian prestasi atlet. Sebagai contoh, riset yang dilakukan oleh Andriyanto (2020) mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara daya tahan otot dan kekuatan ledak dengan performa lempar lembing pada atlet tingkat SMA. Penelitian lain oleh Rahmawati dan Suryani (2021) menyatakan bahwa kecepatan dan koordinasi gerak tubuh memberikan pengaruh besar terhadap capaian lempar cakram pada level pelajar. Di sisi lain, Supriyanto (2019) melakukan penelitian mengenai keterkaitan antara kekuatan otot lengan dan fleksibilitas dengan hasil tolak peluru, dan menemukan bahwa keduanya memiliki korelasi positif yang cukup kuat. Penelitian-penelitian tersebut memperkuat asumsi bahwa kondisi fisik merupakan aspek yang tak terpisahkan dari prestasi atlet nomor lempar.

Beberapa elemen utama, seperti kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, dan reaksi, dapat digunakan untuk mengukur kondisi fisik seseorang. Dalam olahraga, sangat penting untuk memastikan bahwa latihan yang dilakukan benar-benar meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai tingkat kinerja yang paling tinggi sesuai dengan disiplin olahraga yang berbeda. Tiga komponen seperti kekuatan otot, kecepatan, serta koordinasi sangat dominan. Latihan beban, latihan interval, serta latihan teknik eksplosif menjadi bagian penting dari pembinaan kondisi fisik. Penilaian kondisi fisik

yang akurat diperlukan untuk menetapkan porsi latihan dan strategi pembinaan yang tepat sasaran.

Dengan merujuk pada latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis kondisi fisik atlet cabang lempar atletik di Kabupaten Tulungagung. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi serta acuan dalam penyusunan program latihan yang lebih sistematis, guna mendukung peningkatan prestasi olahraga baik di tingkat regional maupun nasional.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, perumusan masalah, serta pembatasan masalah di atas, maka permasalahan yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Lempar Atletik Kabupaten Tulungagung? ”

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi dan menilai kondisi fisik atlet lempar atletik di Kabupaten Tulungagung berdasarkan sejumlah parameter tertentu.

Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- a) Menambah pengetahuan peneliti dalam bidang keolahragaan, khususnya terkait dengan metode evaluasi kondisi fisik serta penerapan tes fisik pada atlet cabang lempar.
- b) Memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengembangkan keterampilan dalam analisis data, evaluasi kondisi fisik, dan teknik pengukuran yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

2. Kegunaan Praktis bagi atlet dan pelatih

- a) Menyajikan informasi yang objektif terkait kondisi fisik atlet, yang dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang program latihan yang lebih tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan individu setiap atlet.
- b) Membantu pelatih dalam mengidentifikasi kelemahan fisik yang perlu ditingkatkan dan kekuatan fisik yang bisa dioptimalkan, sehingga atlet dapat berlatih dengan fokus yang lebih jelas.

3. Kegunaan bagi pengembangan ilmu keolahragaan

- a) Memberikan kontribusi pada penelitian di bidang ilmu keolahragaan, terutama mengenai kondisi fisik atlet lempar dalam cabang atletik.
- b) Dapat dijadikan acuan bagi penelitian di masa mendatang, khususnya yang berkaitan dengan tes fisik untuk atlet lempar, sekaligus berkontribusi dalam pengembangan studi mengenai metode latihan yang efisien dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambia, F., Zahara, Z., Ifwandi, I., & Rinaldy, A. (2023). Hubungan Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Lembing. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(2), 64-75.
- Ardanari P. 2018. “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Antropometri Pada Prestasi Lempar Cakram.” *Universitas Negeri Surabaya Abstrak*.
- Bafirman & Wahyuri, A.S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok, Indonesia: RajaGrafindo Persada.
- Frączek, B., Szot, M., Sagalara, A., Krzepota, S., Skorko, M., Bertrandt, B., ... & Klimek, A. (2024). Assessment of physical activity, exercise capacity and fitness level of the Polish esports players. *Physical Activity Review*, 12.
- Garcia-Carrillo, E., Ramirez-Campillo, R., Thapa, R. K., Afonso, J., Granacher, U., & Izquierdo, M. (2023). Effects of upper-body plyometric training on physical fitness in healthy youth and young adult participants: a systematic review with meta-analysis. *Sports medicine-open*, 9(1), 93.
- Guntoro, T. S. (2014). The effect of training method and motor ability on javelin throw technique. *Asian Social Science*, 10(5), 159.
- Hidayah, Fathnuryati. 2023. *Sehat Fisik Itu ASIK Aktif Sehat Inovatif Dan Kreatif*.
- Imron, Agustiawan, and Ipa Sari Kardi. 2024. *Buku Digital - MANAJEMEN GIZI OLAHRAGA DAN KEBUGARAN*. <https://www.researchgate.net/publication/377497245>.
- Kusmaedi, Nurlan. (2002). *Olahraga Rekreasi Dan Olahraga Tradisional*. Bandung: FPOK UPI.
- Lely, and Faradina. 2019. “Hubungan Kualitas Informasi Dengan Kepuasan Pengguna Sistem Informasi Akuntansi.” *Hubungan Kualitas Informasi Dengan Kepuasan Pengguna Sistem Informasi Akuntansi*, no. X: 76–126.
- Loturco, I., D'Angelo, R. A., Fernandes, V., Gil, S., Kobal, R., Abad, C. C. C., ... & Nakamura, F. Y. (2015). Relationship between sprint ability and loaded/unloaded jump tests in elite sprinters. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(3), 758-764.
- Loturco, I., Pereira, L. A., Kobal, R., Abad, C. C. C., Komatsu, W., Cunha, R., ... & Cohen, M. (2018). Functional screening tests: Interrelationships and ability to predict vertical jump performance. *International journal of sports medicine*, 39(03), 189-197.
- Mackenzie, Brian. 2008. *101 Performance Evaluation Tests*.

- Mahendra, Rivelino Oka, Husnul Hadi, and Osa Maliki. (2023). "Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (Persipa)." *Jurnal Spirit Edukasia* 03(01):164–73.
- Makaracı, Y., & Soslu, R. (2022). Relationship between jumping performance in various tasks, sprint and agility in basketball players. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 357-374.
- Maulina, Meutia. 2018. "Profil Antropometri Dan Somatotipe Pada Atlet Bulutangkis." *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh* 1 (2): 69. <https://doi.org/10.29103/averrous.v1i2.413>.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi Ntb. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1116>
- Nesser, T. W., & Lee, W. L. (2009). The relationship between core strength and performance in Division I female soccer players. *Journal of exercise physiology online*, 12(2).
- Nopiyanto, Yahya Eko, Bayu Insanisty, Tria Indriani, Ipa Sari Kardi, Ibrahim Ibrahim, and Syafril Syafril. (2023). "Analisis Kondisi Fisik Atlet Atletik Putra Di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Provinsi Bengkulu." *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 7(3):693–703. doi: 10.37058/sport.v7i3.7971.
- Nurhasan, F. (2005). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta, Indonesia: Departemen Pendidikan Nasional.
- Okada, T., Hakkaku, T., Iwai, K., & Nakazato, K. (2021). Weight category-dependent trunk muscle strength and its relation with LBP in elite judokas. *Sports medicine international open*, 5(01), E14-E21.
- Pratama, Yuda. (2019). *Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis PB. Nada Junior Kerinci*. 1 (3), 267-271. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>.
- Rahman, M. A. (2022). Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Atletik Nomor Lempar Lembing Binaan PASI Kabupaten Paser. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 64-72.
- Rahmat, Zikrur. 2015. "Atletik Dasar & Lanjutan." *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97. https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf.
- Ridwan, M, and Roma Irawan. 2018. "Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang ‘ Battery Test of Physical Conditioning .’" *Jurnal Performa* 3 (2): 90–99.

- Silveira, J. F. D. C., Welser, L., de Borba Schneiders, L., da Silva, P. T., Paiva, D. N., Hobkirk, J. P., ... & Reuter, C. P. (2021). Associations of higher TV viewing and low levels of cardiorespiratory fitness with cardiometabolic risk in children and adolescents. *Sport Sciences for Health*, 1-10.
- Subkhi Mahmasani. 2020. "View Metadata, Citation and Similar Papers at Core.Ac.Uk," 274–82.
- Suharno HP. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta, Indonesia: Erlangga.
- Suharsimi Arikunto. 2014. "Suharsimi Arikunto." *Suharsimi Arikunto*.
- Sukendro & Yulawan, E. (2019). *Dasar-Dasar Atletik*. Jambi, Indonesia: Salim Indonesia
- Stodden, D. F., et al. (2015). "Functional strength and throwing performance: Contributions of trunk and upper-body strength." *Journal of Human Kinetics*, 49, 23–30.
- Tomi, G., Arwin, A., Defliyanto, D., & Raibowo, S. (2021). Analisis Prestasi dan Kondisi Fisik pada Atlet Atletik Nomor Lempar PPLP Provinsi Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 271-280.
- Wijoyo, Giri. (2016). *Atletik Dasar*. Yogyakarta, Indonesia: Andi Offset.
- Wulandari, Fifit Yeti. (2022). "Kondisi Fisik Atlet Lempar Cakram (Discus Throw) Pusat Latihan Nasional B di Surabaya". *Journal of Sport and Exercise Science*, 4(2), 45–52. <https://doi.org/10.21009/jik.v6i1.22478>.
- World Athletics*. (2023). *Official Athletics Definitions*. Retrieved from <https://worldathletics.org>.
- Žuvela, F., Mastelić, M., Jelaska, G., Matijašević, P., & Maleš, J. (2024). Predictors of Efficiency in Throwing Disciplines: Insights from 35 Elite Coaches. *Applied Sciences*, 14(24), 11837.