

# Penjas PPI

## Mariska Yunitasari\_2015030036.pdf



Universitas Nusantara PGRI Kediri

### Document Details

**Submission ID**

trn:oid::3117:563810737

**Submission Date**

Mar 5, 2026, 11:20 AM GMT+7

**Download Date**

Mar 5, 2026, 11:21 AM GMT+7

**File Name**

Mariska Yunitasari\_2015030036.pdf

**File Size**

1.5 MB

19 Pages

7,784 Words

56,270 Characters

# 16% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Top Sources

- 16%  Internet sources
- 6%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

## Integrity Flags

### 0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

## Top Sources

- 16%  Internet sources
- 6%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

|    |          |                                   |     |
|----|----------|-----------------------------------|-----|
| 1  | Internet | repository.unpkediri.ac.id        | 6%  |
| 2  | Internet | jurnal.untan.ac.id                | 2%  |
| 3  | Internet | repository.uir.ac.id              | 1%  |
| 4  | Internet | jurnal.unimed.ac.id               | <1% |
| 5  | Internet | eprints.uny.ac.id                 | <1% |
| 6  | Internet | digilib.ikipgriptk.ac.id          | <1% |
| 7  | Internet | eprints.iain-surakarta.ac.id      | <1% |
| 8  | Internet | positori.buddhidharma.ac.id       | <1% |
| 9  | Internet | eprints.pancabudi.ac.id           | <1% |
| 10 | Internet | docplayer.info                    | <1% |
| 11 | Internet | journal.universitaspahlawan.ac.id | <1% |

|    |             |                                                                                     |     |
|----|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 12 | Publication | Maya Ayu Sulistyowati, Dewi Andriani, Vera Firdaus. "Pengaruh Pelatihan, Briefin... | <1% |
| 13 | Internet    | repository.binadarma.ac.id                                                          | <1% |
| 14 | Internet    | repository.umsu.ac.id                                                               | <1% |
| 15 | Internet    | dokumen.tips                                                                        | <1% |
| 16 | Internet    | journal.unesa.ac.id                                                                 | <1% |
| 17 | Internet    | ejurnal.ulbi.ac.id                                                                  | <1% |
| 18 | Internet    | voi.id                                                                              | <1% |
| 19 | Publication | Suherman Suherman. "PENERAPAN PEMBELAJARAN SPRINT GAWANG UNTUK ME...                | <1% |
| 20 | Internet    | repository.unja.ac.id                                                               | <1% |
| 21 | Internet    | core.ac.uk                                                                          | <1% |
| 22 | Internet    | eprints.perbanas.ac.id                                                              | <1% |
| 23 | Internet    | issuu.com                                                                           | <1% |
| 24 | Internet    | repository.uinsu.ac.id                                                              | <1% |

3

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kebutuhan tersendiri bagi kehidupan manusia kapanpun dan dimanapun. Kehidupan modern menyebabkan manusia semakin sadar akan pentingnya olahraga. Kesadaran ini mempengaruhi perkembangan pengetahuan dan minat pada olahraga semakin pesat, baik sebagai suatu hobi, tontonan, rekreasi, kebugaran, kesehatan maupun mata pencarian. Seiring adanya perkembangan dan kemajuan teknologi, bidang keolahragaan mengalami kemajuan yang sangat pesat. Untuk itu perlu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan dibidang keolahragaan, yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang optimal pada suatu kejuaraan baik di tingkat regional, nasional, bahkan internasional, sebagai contoh salah satunya adalah cabang olahraga atletik.

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab II Pasal 4 menyatakan bahwa tujuan dari penyelenggaraan keolahragaan nasional adalah untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan, kebugaran, prestasi, serta kualitas sumber daya manusia (UU No 3 Tahun 2005, 2005). Selain itu, keolahragaan juga bertujuan menanamkan nilai-nilai moral, akhlak mulia, sportivitas, dan kedisiplinan, memperkuat serta membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Selanjutnya, pada Bab VI Pasal 17 dijelaskan bahwa ruang lingkup keolahragaan nasional meliputi tiga pilar utama, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 11, olahraga pendidikan diartikan sebagai kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan secara terstruktur dan berkesinambungan, dengan tujuan untuk memperoleh pengetahuan, membentuk kepribadian, mengembangkan keterampilan, serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani (UU No 3 Tahun 2005, 2005). Sementara itu, olahraga rekreasi merupakan jenis olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh rasa senang dan kegembiraan. Adapun olahraga prestasi adalah olahraga yang diselenggarakan secara profesional dengan tujuan untuk mencapai prestasi pada masing-masing cabang olahraga (Mujib & Pramono, 2020). Menurut Tambunan (2016), olahraga prestasi dilakukan secara terencana dan dikelola secara profesional untuk meraih capaian prestasi tertentu, baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 ayat 3 menyatakan bahwa olahraga prestasi merupakan suatu upaya untuk mengembangkan kemampuan dan potensi para atlet guna meningkatkan harkat dan martabat bangsa (UU No 3 Tahun 2005, 2005). Penyelenggaraan olahraga prestasi dilakukan melalui proses pembinaan dan pengembangan yang bersifat terencana dan berkelanjutan, serta didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan.

Salah satu cabang olahraga yang kerap menjadi ajang kompetisi dari tingkat provinsi hingga tingkat internasional, dengan kompetisi yang memegang prestasi besar disebut atletik. Olahraga atletik menikmati popularitas luas dan digemari di seluruh wilayah Indonesia karena nilai-nilai pendidikan yang melekat, yang memainkan peran penting dalam meningkatkan perkembangan fisik. Menurut Tefu (2019), komponen kondisi fisik menonjol sebagai elemen mendasar dalam pelatihan yang bertujuan meningkatkan **ATLET** dan kinerja dan mencapai prestasi yang terbaik.

Atletik adalah cabang olahraga yang ditandai dengan aktivitas fisik kompetitif yang meliputi berlari, melompat, melempar, menjadikannya olahraga global. Mengingat pentingnya atletik dalam pelatihan olahraga, atletik oleh Nanif Syufa dan Muhammad Sukron Fauzi, atletik diakui sebagai olahraga paling tua dan pendahulu dari olahraga lainnya. Oleh sebab itu, atletik dijuluki sebagai "Ibu Olahraga".

Gizi

ATLET

Latihan

Recovery

23

5

18

Daya Tahan Kekuatan Kecepatan Mental Olahraga peran strategis dalam berbagai ajang kompetisi olahraga, salah satunya Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV). PORPROV merupakan tingkat provinsi yang atlet-atlet terbaik dari berbagai daerah untuk menunjukkan prestasi olahraga secara maksimal. Dalam pelaksanaan PORPROV, cabang olahraga selalu menjadi cabang utama karena menjadi dasar pengembangan kemampuan fisik atlet pada cabang olahraga lainnya. Keberhasilan atlet dalam ajang PORPROV tidak hanya ditentukan oleh teknik dan taktik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik yang prima, terutama daya tahan tubuh, agar atlet mampu tampil optimal sepanjang pertandingan.

VO<sub>2</sub>MAX Vertical Jump Lari 110 m Kelenturan Standarisasi kondisi fisik juga memperhatikan daya tahan. Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk beraktivitas olahraga dalam waktu lama tanpa kelelahan yang berarti seseorang membutuhkan daya tahan tinggi. Menurut (Abdillah et al., 2021) daya tahan sering memiliki makna yaitu kebugaran fisik yang berarti kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang cukup lama dan tanpa rasa egat atau kelelahan yang berlebihan oleh karena kondisi fisik sangat berkaitan dengan daya tahan.

Saat ini kondisi fisik juga sangat dirasakan oleh atlet lari gawang di Kota Kediri, tentunya dengan memperhatikan daya tahan berpengaruh pada egati fisik tubuhnya. Kota Kediri memiliki 4 personil atlet propov di nomor lari gawang. Lari gawang sendiri memiliki definisi yaitu Lari gawang adalah cabang atletik lari jarak pendek hingga menengah yang mengharuskan pelari melompati rintangan (gawang) di sepanjang lintasan. Ada beberapa nomor lari gawang : 110 meter (pria, 10 gawang, tinggi 1,067 meter), 100 meter (wanita, 10 gawang, tinggi 0,84 meter), dan 400 meter (pria dan wanita, 10 gawang, tinggi 0,914 meter untuk pria dan 0,762 meter untuk wanita).

Dari hasil observasi Kota Kediri sendiri memiliki atlet 100m lari gawang sebanyak 2 atlet, dan 110m gawang sebanyak 1 atlet, dan di 400m lari gawang 1 atlet. Pada saat observasi ditemukan adanya beberapa permasalahan pada atlet salah satunya pada kondisi fisik. Diantara permasalahan kondisi fisik tersebut ditemukan adanya rawan cedera pada atlet karena adanya aktivitas pelatihan yang setiap hari di atlet nomor lari gawang Kediri. Selain itu ada juga kondisi fisik kelelahan atau *overtraining*. Hal ini disebabkan karena atlet masih belum mengondisikan waktu istirahat secara benar dan teratur. Penyebab utamanya karena masih ada aktivitas nongkrong atau aktivitas kegiatan malam hari yang membuat esok pagi saat latihan kekurangan tidur.

Mental juga sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik, seperti perubahan suasana hati, tidak stabilnya emosi atlet, *overthinking* dari tekanan kompetisi, dan stress adanya pelatihan setiap hari dan mental *down* saat ada kegagalan atau kekalahan pada kompetensi atau pertandingan, sehingga menyebabkan menurunnya percaya diri dan semangat Sehingga apabila mental sudah mempengaruhi kondisi fisik maka akan menyebabkan gangguan psikologisnya. Hal ini diperkuat oleh (Effendi, 2016) menyebutkan bahwa Penelitian ini menelaah bagaimana olahraga, khususnya olahraga prestasi, memengaruhi perkembangan psikologis, kesehatan mental, dan kesejahteraan atlet. Performa atlet dipengaruhi oleh faktor psikologis, baik yang berdampak positif maupun negatif pada penampilannya.

Dalam mengatasi berdasarkan permasalahan diatas maka diperlukan adanya program pelatihan yang tersrstruktur seperti jadwal pelatihan disetiap harinya sebagai contoh senin progam pelatihan fisik, dan hari berikut nya program yang berbeda. Sehingga juga tidak mudah membuat para atlet merasa bosan. Selain itu untuk mengatasi permasalahan diatas juga dibutuhkan nutrisi yang cukup dan waktu istirahat yang cukup seperti tidak tidur terlalu larut malam. Dalam menjaga mental atlet juga sangat dibutuhkan adanya dukungan sosial dan motivasi yang menumbuhkan rasa semangat dan kepercayaan diri.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis memiliki daya Tarik untuk melakukan Tindakan penelitian tentang **KONDISI FISIK ATLET PORPROV LARI GAWANG KOTA KEDIRI TAHUN 2025**. Dengan

1

1

penelitian ini diharapkan penulis dapat menjelaskan secara ilmiah bagaimana kondisi fisik atlet propov lari gawang Kota Kediri tahun 2025.

## B. . Rumusan Masalah

Setelah menguraikan latar belakang yang menjelaskan pentingnya topik penelitian ini, serta mempertimbangkan berbagai aspek yang melatarbelakangi perlunya kajian lebih lanjut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan yang penting perlu diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, perumusan masalah di penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kondisi fisik atlet propov lari gawang Kota Kediri Tahun 2025?
2. Apa saja yang dapat mempengaruhi faktor kondisi fisik atlet propov lari gawang Kota Kediri Tahun 2025?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet propov lari gawang Kota Kediri Tahun 2025

## D. Manfaat Penelitian

Pada penelitian survey kondisi fisik atlet propov lari gawang Kota Kediri diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
  - a. Secara Teoritis
    - 1) Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian
    - 2) Dapat dijadikan satu gambaran dengan semakin bagus kondisi fisik seorang atlet, maka dapat pula menunjang prestasi seorang atlet.
  - b. Secara Praktis
    - 1) Bagi siswa, supaya siswa mengetahui kondisi fisik yang

yang bagus dapat memperoleh prestasi olahraga yang optimal

|                       | N | Minimum              | Maximum | Sum    | Mean     | Std. Deviation |
|-----------------------|---|----------------------|---------|--------|----------|----------------|
| Lari 300 m            | 4 | 44,60                | 55,57   | 195,39 | 48,8475  | 4,88792        |
| T-Score Kondisi Fisik | 4 | Valid N (listwise) 4 | 212,89  | 799,98 | 199,9950 | 11,56929       |

Valid N (listwise)

|                    | N | Minimum | Maximum | Sum    | Mean    | Std. Deviation |
|--------------------|---|---------|---------|--------|---------|----------------|
| Sit Up             | 4 | 50,00   | 73,00   | 263,00 | 65,7500 | 10,71992       |
| Valid N (listwise) | 4 |         |         |        |         |                |

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Kajian Teori

#### 1. Pengertian Olahraga Atletik

Atletik merupakan olahraga yang pertama kali didunia, karena mulai zaman manusia purba sudah melakukan aktifitas seperti berjalan, berlari, menangkap, melompat dan melempar, gerakan tersebut adalah aktifitas yang alami dilakukan dalam kehidupannya baik berburu maupun lainnya. Menurut Nurhayati & Widodo (2018), "atletik yang merupakan cabang olahraga yang mendasar (induk dari semua cabang olahraga) bagi cabang olahraga yang lain". Atletik sering disebut induk dari semua cabang olahraga dikarenakan atletik merupakan olahraga paling tua usianya didunia, karena semua cabang olahraga memerlukan unsur yang terdapat diolahraga 9 atletik, yaitu berlari, berjalan, melompat, dan melempar semua unsur itu terdapat di semua cabang olahraga lainnya. Sedangkan di Indonesia atletik mulai dikenalkan pada saat penjajahan belanda.

Menurut Purnomo & Dapan (2017) “atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu, jalan, lari, lompat, lempar”. Disisi lain olahraga tersebut sangat berguna sebagai menambah tingkat kemampuan gerak manusia seperti menambah kekuatan, kecepatan, ketahanan, fleksibilitas dan lain- lain. Untuk itu tidak dapat di pungkiri lagi olahraga atletik sangat signifikan berperan dalam peningkatan kesegaran jasmani, dan daya tahan untuk cabang olahraga lainnya (Ardian et al., 2021). Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan olimpiade modern. Cabang atletik dilaksanakan di semua negara, karena nilai-nilai pendidikan yang terkandung didalamnya memegang peranan yang sangat penting dalam pengembangan kondisi fisik, sering pula menjadi dasar pokok untuk pengembangan/peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain dan bahkan menjadi suatu tolak ukur kemajuan suatu Negara. Seiring dengan perkembangan zaman yang didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (Ilham, 2017).

## 2. Sejarah Atletik di Dunia

Atletik memiliki sejarah yang sangat panjang dalam peradaban manusia di dunia. Sejarah atletik seakan tidak dapat dibatasi oleh waktu tentang keberadaan manusia di bumi ini. Atletik seakan memiliki umur

|                    | N | Minimum | Maximum | Sum   | Mean    | Std. Deviation |
|--------------------|---|---------|---------|-------|---------|----------------|
| MFT                | 4 | 10,30   | 10,70   | 42,20 | 10,5500 | 0,19149        |
| Valid N (listwise) | 4 |         |         |       |         |                |
| Valid N            | 4 |         |         |       |         |                |

Atletik memiliki nomor lari, lompat, dan lempar. Dengan demikian keberadaan atletik sudah sangat lama sekali bahkan sama dengan usia manusia, namun atletik sebenarnya dipopulerkan 11 sebagai salah satu cabang olahraga pada nomor lari, lompat, dan lempar kira-kira pada abad ke-6 SM.

Yunani memiliki peranan yang sangat penting pada perkembangan atletik di dunia, hal ini disebabkan oleh keberhasilan bangsa Yunani dalam melaksanakan kejuaraan atletik pertama oleh di negara Yunani, didukung oleh sebuah karya pujangga Yunani Purba bernama Homerus, yang banyak mengupas tentang permasalahan tersebut. Atletik itu sendiri berasal dari bahasa Yunani “A.thios”, artinya lomba. Tidak semata-mata atletik memiliki nama sepopuler sekarang artinya dahulu nama atletik dikenal dengan sebutan pentathlon atau panca lomba dan decathlon atau dasa lomba. Sebuah buku Odysus, karya Hemerus menjelaskan sebuah kisah petualangan Odysus mengunjungi kepulauan disebelah selatan Yunani, oleh kepala suku diadakan upacara penyambutan. Pergelaran upacara tersebut dibarengi oleh beberapa perlombaan olahraga diantaranya: lari, lempar cakram, tinju, dan gulat. Yunani pada akhirnya mengadakan Olimpiade Pada tahun 776 SM, kemudian juara pentathlon atau pancalomba dinyatakan sebagai juara Olimpiade. Kejadian tersebut seakan membuka mata akan sejarah dunia atletik yang sangat erat memiliki tali ikat terhadap bangsa Yunani.

Atletik memiliki nomor lari Marathon yang dimulai sejak tahun 490 sebelum Masehi. Kegiatan ini berawal dari sebuah kota kecil yang bernama Marathon, 40 km dari Athena. Namun dengan bertambahnya waktu maka pada tahun 1908, jarak Marathon dibakukan menjadi jarak 42,195 km. dengan jarak yang lumayan jauh tersebut sehingga olahraga nomor lari Marathon ini menjadi agenda kegiatan puncak 12 sekaligus penutup pada setiap ajang keolahragaan. Olimpiade modern dilaksanakan atas prakarsa seorang warga negara Prancis yang bernama Baron Peire Louherbin pada tahun 1896 bertempat di Athena Yunani. Dalam Olimpiade tersebut nomor atletik merupakan tambang medali yang diperebutkan. Perkembangan cabang olahraga atletik sebenarnya sama dengan cabang olahraga yang lain. Dalam hal ini induk organisasi pasti akan dibentuk setelah olahraga benar-benar dapat diterima oleh masyarakat. Atletik memang sudah ada sejak

manusia ada, namun organisasi atletik internasional baru terbentuk pada tanggal 17 Juli 1912 pada Olimpiade ke-5 di Stockholm, Swedia dengan nama "International Amateur Athletic Federation" yang disingkat I.A.A.F. Dengan dibentuknya induk organisasi tersebut maka perkembangan atletik dunia seakan tidak terbendung lagi, sehingga mampu bertahan dan berkembang dengan campur tangan pembinaan induk organisasi.

### 3. Sejarah Atletik di Indonesia

Atletik tidak serta merta datang di Indonesia, memang secara aktivitas gerak nomor atletik sudah ada sejak manusia ada, akan tetapi penamaan atletik yang diakui oleh induk organisasi tentu memiliki proses yang sangat panjang. Atletik hadir di Indonesia tidak terlepas dari campur tangan Pemerintah Hindia Belanda (di tahun 1930), pada waktu itu Pemerintah Hindia Belanda menempatkan atau memberikan pelajaran di sekolah-sekolah dengan pembelajaran olahraga atletik. Dalam arti lain siswa/peserta didik harus mempelajari atletik sebagai salah satu mata pelajaran yang wajib dipelajari. Namun pada waktu itu hanya siswa yang memperoleh pelajaran 13 secara detail, sedangkan masyarakat luas belum mengerti tentang cabang olahraga atletik. Seiring berjalannya waktu siswa yang mempelajari atletik membawa dalam kehidupan sehingga masyarakat semakin mengetahui tentang cabang olahraga atletik. Pemerintah Hindia Belanda selain memasukkan cabang olahraga atletik di matapelajaran yang harus dipelajari para siswa juga mendirikan sebuah organisasi pertama kali yang diberi nama Nederlands NIA.U (Indische Athletiek Unie). Organisasi ini akan bertanggung jawab dalam penyelenggaraan pertandingan-pertandingan Atletik yang merupakan organisasi atletik pertama yang dibentuk oleh pemerintah Hindia Belanda. Munculnya organisasi NIA.U memicu sebagian dari wilayah di Indonesia untuk mendirikan organisasi yang serupa dengan organisasi tersebut, sehingga pada tahun 1930-an di Medan didirikan organisasi atletik yang diberi nama Sumatera Athletiek Bond (S.A.B). Organisasi ini bertugas dalam menyelenggarakan perlombaan-perlombaan Atletik di sekolah Mulo, HBS dan sekolah swasta lainnya. Keberadaan organisasi ini disambut baik dan juga mengukir perkembangan sejarah olahraga di Indonesia.

Wilayah di Indonesia lain juga yang mendirikan organisasi adalah pulau Jawa, banyak sekali organisasi atletik yang muncul seperti organisasi atletik seperti I.A.C di Jakarta dan A.B.A. di Surakarta. Munculnya banyak organisasi di wilayah Indonesia ini menyebabkan mulainya muncul semangat juang dan pembinaan dalam menangani cabang olahraga atletik di Indonesia. Organisasi menjadi tolok ukur dalam pencapaian sebuah prestasi olahraga di sebuah cabang olahraga. Keseriusan organisasi dalam mengelola cabang olahraga atletik dibuktikan dengan pencapaian sebuah 14 puncak prestasi atletik di dunia internasional. Beberapa atlet yang berprestasi di awal perkembangan atletik diantaranya: Tomaso, M. Murbambang, Harun Al Rasyid, Effendi Saleh, Mochtar Saleh, Mohd. Abdulah dan Rorimpandey. Prestasi olahraga atletik nasional semakin baik, dan didukung dengan organisasi yang sudah berdiri diberbagai wilayah mendukung perkembangan cabang olahraga atletik melalui sebuah tim pembinaan di organisasi masing-masing. Sehingga untuk kebaikan kepentingan olahraga atletik dimasa yang akan datang serta untuk memperjelas kedudukan cabang olahraga atletik di nasional, maka pada tanggal 3 September 1950 di Semarang dibentuklah sebuah organisasi yang menaungi bidang olahraga atletik yang bernama Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (P.A.S.I). P.A.S.I konsisten dan bahkan mampu kembali mengharumkan nama bangsa dan bendera negara Indonesia dengan berhasil menjuarai kejuaraan internasional di kancah dunia. Puncaknya adalah Sea Games tahun 1987, Indonesia berhasil membawa 17 medali emas. Sampai tahun 2007, prestasi Indonesia terus menurun. Namun P.A.S.I tetap berusaha membimbing bibit unggul demi memperbaiki prestasi Indonesia. Akhirnya pada Sea Games November 2011, Indonesia berhasil meningkatkan

prestasinya dengan membawa Tim Atletik Indonesia berhasil meraih 13 emas 12 perak dan 11 perunggu (Yuliani & Sukendro, 2019).

#### 4. Perkembangan Atletik di Indonesia

Atletik Indonesia disingkat PASI, adalah wadah organisasi olahraga atletik tingkat Nasional. Pasi dibentuk pada tanggal 3 September 1950 di Semarang. Sejarah lahirnya organisasi ini sejak zaman Belanda. Pada awal tahun 1930-an pemerintah 15 kolonial Belanda memasukkan cabang olahraga atletik ke dalam mata pelajaran di sekolah-sekolah. Pada waktu itu pula dibentuk organisasi atletik untuk menangani pertandingan-pertandingan atletik. Organisasi itu disebut Nederlandsche Indische Athletiek Unie (NIAU). Pada masa itu, di Medan berdiri pula organisasi Sumatra Athletiek Bond (SAB) yang menyelenggarakan perlombaan atletik antar sekolah MULO, HBS, dan perguruan swasta.

Sementara itu, di Pulau Jawa pun bermunculan beberapa organisasi atletik seperti ISSV Helas dan IAC di Jakarta, PASI di Surabaya, dan ABA di Surakarta. Pada masa kemerdekaan, setelah pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional di Surakarta/Solo, dan terbentuknya Komite Olimpiade Republik Indonesia (KORI), olahraga atletik berhasil mendirikan organisasi induknya pada tahun 1950 di Semarang. Sedangkan klub-klub atletik yang sudah berdiri sejak pemerintahan Hindia Belanda yaitu di pulau Jawa di beberapa kota besar seperti Semarang, Solo, Bandung, Jakarta dan Surabaya. Prestasi atletik Indonesia dalam periode angkatan pertama sekitar tahun 1960-an mulai diperhitungkan di tingkat Asia, seperti telah tercapainya prestasi oleh Gurnam Singh (atletik lari jarak jauh), Okamona (atletik lompat tinggi), M. Sarengat (atletik lari cepat), I. G. Ngurah Manik (atletik lempar lembing). Kemudian disusul oleh atlet-atlet angkatan kedua yang mampu mempersembahkan prestasi terbaiknya, seperti J. P. Oroh (pelari cepat), Edie Efendy, Usman Efendy (penolak peluru, pelempar cakram dan pelempar lembing). 16 Para atlet wanita juga mampu mempersembahkan prestasi terbaiknya, diantaranya Carolina Reupasa, Emma Tahapari, Juliana Efendi, Yos Mahuse, Ester Summah, Ruwiyati, Supriati Sutono, Tati Ratnaningsih dan Irene (Rahmat, 2015).

#### 5. Macam-macam Teknik Dasar Atletik

Ada beberapa macam teknik dasar atletik diantaranya (Purnomo & Dapan, 2017):

##### a. Jalan Cepat

Adalah suatu gerak langkah yang terus-menerus, sehingga kontak dengan tanah tidak pernah terputus. Pada periode melangkah di mana satu kaki harus berada di tanah (kaki tumpu), dan kaki ayun mendarat dengan tumit terlebih dahulu dan lutut harus lurus. Teknik dasar jalan cepat terdiri dari empat (4) tahap/unsur gerakan, yaitu:

Gerakan Teknik Dasar Kaki Pada tahap ini, dapat dirinci menjadi lima tahapan gerakan, yaitu:

- 1) Tahap Topang Depan, dimulai dengan mendaratkan tumit kaki depan di tanah dan berakhir ketika posisi kaki tegak. Selama tahap ini, kaki depan harus lurus (tidak dibengkokkan).
- 2) Tahap Topang Belakang, dimulai pada saat kaki topang dalam posisi tegak lurus dan berakhir pada saat kaki diangkat dan lepas dari tanah. Tahap ini sangat penting, karena dorongan kuat berasal dari kaki belakang dan juga akan menentukan panjang langkah maupun kecepatan langkah. Kaki bergulir diawali dari tumit ke jari kaki.
- 3) Tahap Topang Ganda, dimulai ketika kaki depan mendarat dengan lunak pada tumit di tanah; sedangkan, kaki belakang dalam posisi tumit diangkat.
- 4) Tahap Ayunan Kaki Belakang, dimulai ketika jari-jari kaki

meninggalkan tanah dan berakhir setelah kaki mencapai tahap menopang kaki secara vertikal. Pemulihan dan relaksasi penting selama tahap ini. Kaki harus berayun ke depan sedikit bengkok, kendor, dan tepat di atas tanah. 26

- 5) Tahap Ayunan Depan, dimulai pada saat kaki ayun dalam posisi vertical dan berakhir pada saat tumit menyentuh tanah. Pada tahap ini, paha harus cukup tinggi untuk memungkinkan tungkai bawah untuk berayun ke depan di atas tanah. Tahap ini akan berpengaruh terhadap panjang langkah. Orang tersebut harus menghindari over striding (langkah berlebihan), karena akan mengakibatkan penurunan titik pusat gravitasi dan dapat menyebabkan suatu gerakan penghabatan dan meningkatnya penggunaan energi.

#### b. Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek (sprint) merupakan suatu cara untuk berlari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (start) sampai melewati garis akhir (finish). Sprint atau lari jarak pendek adalah perlombaan lari yang semua para pelarinya dengan kecepatan yang sangat penuh dengan menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Lari Jarak Pendek juga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan kecepatan dan daya tahan an aerobik.

##### 1) Teknik Lari Jarak Pendek

Teknik lari jarak pendek terbagi menjadi tiga, yaitu start jongkok, gerakan lari, dan teknik memasuki garis finish.

Start jongkok Cara melakukan start jongkok adalah sebagai berikut:

- a) Posisi berjongkok dengan kedua kaki bertumpu pada sandaran start block, lutut kaki belakang berada sejajar dengan ujung kaki depan.
- b) Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, dan jari-jari tangan diletakkan dibelakang garis start.
- c) Berat badan bertumpu pada kedua tangan, sehingga sikap seimbang dapat dipertahankan sampai ada aba- aba.

##### 2) Gerakan lari

Gerakan lari sprint, dibagi menjadi 3 gerakan, yaitu:

- a) Posisi tubuh pada saat lari Posisi tubuh/badan condong ke depan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris. Pada saat lari mulut tertutup dan rapat serta pandangan ke depan lintasan.
- b) Ayunan kedua lengan Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara bergantian dengan siku sedikit dibengkokkan.
- c) Gerakan langkah kaki Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki, sedangkan lutut sedikit dibengkokkan.

##### 3) Memasuki finish

Memasuki garis finish merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai sukses. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada waktu pelari mencapai finish.

- a) Lari terus tanpa perubahan apapun.
- b) Dada dicondongkan ke depan / membusungkan dada kedepan, tangan kedua-duanya diayunkan ke bawah

belakang.

- c) Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan. Pada Jarak 20 meter terakhir sebelum garis finish ini merupakan perjumpaan untuk mencapai kemenangan dalam perlombaan lari, maka yang perlu diperhatikan adalah kecepatan langkah, jangan menengok lawan, melompat, dan jangan perlambat langkah sebelum melewati garis finish

### c. Lari Gawang

Lari gawang adalah salah satu nomor lari yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Lari gawang juga dapat diartikan sebagai lari cepat yang menempuh suatu jarak tertentu dengan melompati gawang sebagai rintangannya yang tingginya telah diatur dalam peraturan perlombaan. Gerakan lari gawang sedapat mungkin harus dilakukan seperti pada gerakan lari cepat. Nomor lari gawang terdiri atas lari gawang 100 m putra, dengan ketinggian gawang 3 kaki (1,067 m), 400 m putra dengan ketinggian gawang 0,914 m, sedangkan untuk lari gawang putri 100 m dengan ketinggian gawang 0,840 m, dan 400 m dengan ketinggian gawang 0,762 m.

#### 1) Teknik Dasar Lari Gawang

Untuk dapat melakukan lari gawang dengan baik dan benar, maka kita harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar dalam melakukan lari gawang, penjelasannya sebagai berikut.

- a) Posisi badan lebih tegak lurus dan tidak terlalu dimiringkan saat melompati gawang.
- b) Mengangkat kaki yang memimpin hingga horizontal dan meluruskannya kedepan untuk melompati gawang, dan menggapai serta membawa tangan pada posisi tubuh yang berlawanan kedepan untuk mengimbangi gerakan kaki.
- c) Kaki yang mengikuti ditekukkan pada lutut dan diputar kedepan secara horizontal untuk melompati gawang. Selanjutnya, lutut kaki yang mengikuti diputar keatas dalam setelah kaki menjejakkan keatas lintasan untuk mengambil langkah berikutnya.

### 6. Pengertian Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV)

Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) merupakan ajang kompetisi olahraga tingkat provinsi yang diselenggarakan secara berkala dan diikuti oleh atlet-atlet terbaik dari setiap kabupaten dan kota yang telah melalui proses seleksi. PORPROV berfungsi sebagai sarana pembinaan, pengembangan, serta evaluasi prestasi olahraga daerah sekaligus menjadi tolok ukur keberhasilan program pembinaan atlet. Penyelenggaraan PORPROV bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga, menjaring atlet-atlet potensial, serta mempersiapkan atlet menghadapi kompetisi yang lebih tinggi seperti Pekan Olahraga Nasional (PON). Dalam pelaksanaannya, PORPROV mempertandingkan berbagai cabang olahraga, salah satunya atletik yang menjadi cabang utama karena berperan sebagai dasar pengembangan kemampuan fisik. Prestasi atlet dalam ajang PORPROV dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi fisik terutama daya tahan, penguasaan teknik dan taktik, kesiapan mental, serta dukungan sarana dan prasarana yang memadai.

### 7. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang baik sangat mendukung bagi keterampilan

gerak atlet pada saat latihan maupun pada saat pertandingan berlangsung. Untuk mengembangkan atau meningkatkan fisik pemain, diperlukan suatu proses latihan yang teratur dan terprogram serta menjaga istirahat yang cukup. Dengan fisik yang baik akan lebih mudah dan sangat membantu siswa dalam melakukan aktifitas gerak dalam berolahraga.

Pengertian kondisi fisik dalam olahraga dapat dilihat dalam arti sempit dan luas dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan dan dalam arti luas, kekuatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi (Rofik et al., 2021). Pendapat tersebut menjelaskan bahwasanya kondisi fisik saling berkaitan erat dengan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan maupun koordinasi seseorang dalam melakukan gerakan olahraga supaya kondisi fisik tetap terjaga dan kuat.

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Dawud & Hariyanto, 2020).

Menurut pengertian mengenai kondisi fisik di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik dan merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi (Ahmadi, 2014). 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 (Kurniawan, 2020).

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kondisi fisik atlet salah satunya status gizi yang merupakan kondisi tubuh sebagai efek dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dengan semakin banyak gerak yang atlet lakukan dalam aktifitas bermain maka akan menyebabkan semakin bagus pula fisik yang dimilikinya serta istirahat yang cukup. Begitupun dengan atlet yang mempunyai tubuh sehat dengan status gizi yang bagus maka akan berefek positif bagi gerak atlet, yaitu ditandai dengan keadaan atlet yang lebih cenderung aktif dalam bermain sehingga atlet terlihat segar dan bebas dalam melakukan aktifitas. Perkembangan fisik yang dimiliki anak akan terlihat jelas melalui berbagai aktifitas gerak dan permainan yang dilakukannya (Areski & Komaini, 2021).

Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

a. 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 kardiovaskuler 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.

b. 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.

c. Genetik

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

d. 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.

e. Kebiasaan merokok

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

f. Faktor lainnya

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 (Hilman, 2016).

## 8. Komponen kondisi fisik yang ada pada atlet lari Gawang

Komponen kondisi fisik (Bompa, 2020) sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran jasmani yaitu: 1) kesegaran otot, 2) kesegaran kardiovaskular, 3) kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan 4) kesegaran kelenturan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kesegaran motorik yang terdiri dari: 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) daya ledak otot.

Disamping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: 1) ketepatan dan 2) reaksi. Apabila komponen gerak digabung ke dalam komponen kelincahan, maka ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik, yang mana kesepuluh komponen tersebut dapat diukur keadaan melalui satu tes seperti tersebut di atas. Adapun komponen yang dimaksud adalah :

- a) Kekuatan (*Strength*)
- b) Daya Tahan (*Endurance*)
- c) Daya Otot (*Muscular Power*)
- d) Kecepatan (*Speed*)
- e) Daya Lentur (*Flexibility*)
- f) Kelincahan (*Agility*)
- g) Keseimbangan (*Balance*)
- h) Koordinasi (*Coordination*)
- i) Ketepatan (*Accuracy*)
- j) Reaksi (*Reaction*)

## 9. Lari Gawang

### a. Pengertian Lari Gawang

Lari Gawang adalah salah satu nomor lari yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2019) Lari gawang adalah lari cepat (sprint) dengan melewati gawang sejumlah 10 buah gawang dengan ketinggian tertentu dan dipasang di dalam lintasan. Bila dilihat dari jenisnya lari gawang termasuk dalam nomor lari jarak pendek, karena jarak yang ditempuh tidak lebih dari jarak-jarak seperti jenis lari cepat yang lain. Sampai saat ini jenis lari gawang yang biasa dilombakan di tingkat Nasional, Regional, maupun Internasional adalah 110 m putra, 100 m putri, dan 400 m putra dan putri.

Menurut Carr, G. A. (2018) lari gawang modern membutuhkan atlet bertubuh tinggi yang memiliki teknik lari gawang yang baik dikombinasikan dengan kemampuan sprint

yang unggul. Hal ini khususnya penting dalam lari gawang 110 meter putra, dimana gawang dengan tinggi 3 kaki (1,067 meter) digunakan. Sedangkan dalam nomor lari gawang lainnya (100 meter putri dan 400 meter putra dan putri), digunakan gawang yang lebih rendah. Namun dalam semua nomor, kemampuan sprint merupakan salah satu faktor yang sangat penting. Teknik lari gawang telah mengalami sedikit perubahan dalam 30 tahun terakhir. Lari gawang 100 atau 110 meter, atlet elit melakukan tiga langkah di antara gawang. Mereka juga berusaha meluangkan waktu sebanyak mungkin di lintasan sprint, dan akibatnya, hanya meluangkan sedikit waktu untuk melayang melompati gawang. Ini membutuhkan teknik lari gawang yang sangat baik, yang hanya dapat dikembangkan melalui program sprint, lompat, dan latihan fleksibilitas terkait yang terpusat.

Lari gawang merupakan lari yang melewati rintangan dengan adanya integrasi lari terkontrol dengan pemeliharaan keseimbangan yang dinamis atas serangkaian rintangan yang ditetapkan pada jarak dan ketinggian yang ditentukan (Track and Field, 2017). Menurut Winendra A. di, (2020), lari gawang merupakan lari dengan beberapa rintangan berbentuk gawang yang harus dilompati oleh pelari dengan interval jarak sama sepanjang lintasan hingga garis finish.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa lari gawang adalah lari berirama melewati rintangan berupa gawang dengan jarak dan ketinggian yang sudah ditentukan, pada saat melewati gawang sebisa mungkin titik terendah tubuh berada pada atas gawang, setelah itu pada saat posisi *landing* sesingkat mungkin kontak dengan tanah serta langkah pertama agresif.

#### b. Tahapan Lari Gawang

Lari Gawang merupakan gerakan gabungan antara tolakan, melewati dan mendarat. Gerakan tersebut dilakukan secara terus menerus dari gawang pertama sampai dengan gawang terakhir, dimana posisi badan tegak dicapai lebih awal dari pada dalam suatu start lari sprint. Unsur lari sprint dalam gawang, pelari memfokuskan pada pengulangan tiga langkah lari percepatan, dalam unsur melewati gawang, pelari gawang berupaya meminimalkan waktu melayang dan mempersiapkan diri untuk melakukan langkah lari berikutnya (IA.A.F. 2018).

Komponen komponen lari gawang secara garis besar adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Gerak keseluruhan lari gawang (IA.A.F, 2018)

##### 1) Tolakan (*Take off*)

Tolakan (*take off*) adalah perubahan dan perpindahan gerak dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Dimana sebelumnya atlet lari gawang sudah melakukan persiapan untuk bertolak, namun tolakan lebih condong ke depan dari pada ke atas dan bukan melompatinya.

Gambar 2. Gerak *Take off* pada lari Gawang (IA.A.F, 2018)

## 2) Melewati Gawang (*Clearance*)

Melewati Gawang merupakan tahap dimana pelari memperkecil adanya kecepatan yang hilang serta titik pusat gravitasi badan harus diupayakan sedatar mungkin dengan gawang lari, dimana hal ini bertujuan untuk mempersingkat waktu saat melewatigawang (IA.A.F. 2000:04).

Gambar 3. Gerak Melewati Gawang (IA.A.F, 2018)

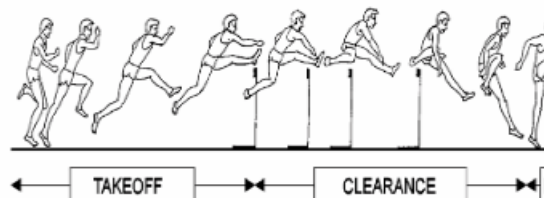
## 3) Mendarat (*Landing*)

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari tahapan teknik yang ada dalam lari gawang. Pada saat mendarat diharapkan badan tetap tegap jangan sampai condong ke belakang, kaki belakang tetap dilipat sampai saat sentuh tanah kemudian ditarik dengan cepat dan aktif kedepan (IA.A.F. 2018:07).

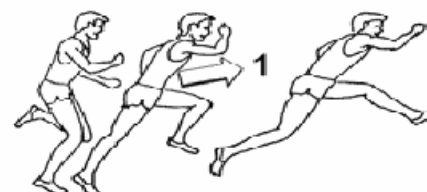
Gambar 4. Gerak Pendaraan Gawang (IA.A.F, 2018)

### c. Perkembangan Lari Gawang

Perkembangan IF peralatan olahraga, nan teknologi seperti sekarar peralatan yang lebih perkembangan dalam e gawang lari cabang olanraga atueuk dalam beberapadekade telah mengalami beberapa perubahan. Perubahan tersebut terjadi karena adanya pertimbangan dari segi keamanan, kekuatan dan kemudahan dalam penggunaan gawang lari. Namun, perubahan tersebut tetap berdasarkan peraturan ketinggian gawang lari.

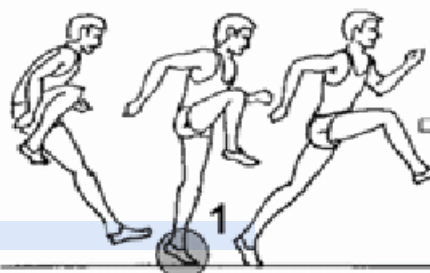
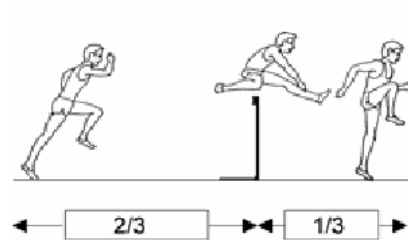


### d. Lintasan Lari Gawang



Gambar 6. Lintasan Lari Gawang

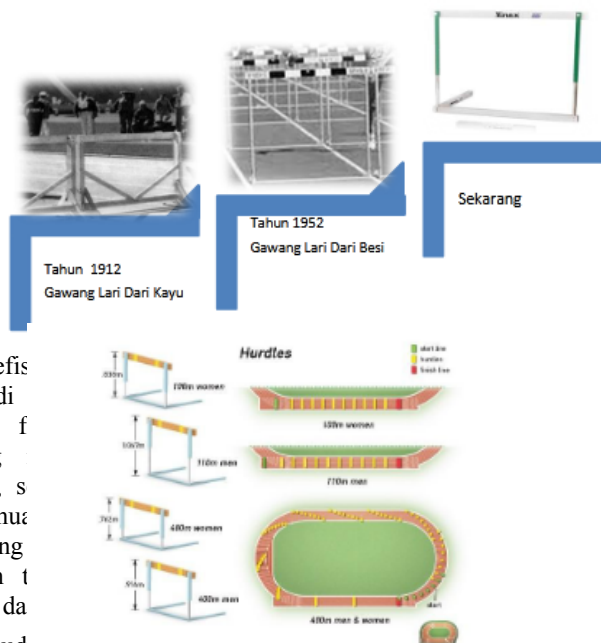
Panjang lintasan lari gawang dari jenis event. Terdapat 10 gawang Untuk putra jarak perlombaan sedangkan untuk putri 100 meter lomba 110 meter. Antara garis start meter, jarak gawang ke gawang 9. akhir ke finish 14.02 meter. Sed gawang, antaragaris start ke gaw antar gawang 8.50m dan jarak gaw dan perlombaan nomor 400m putr adalah putri memiliki jarak yang sama, antara garis start ke gawang pertama 45.00m, jarak gawang ke gawang 35.00m kefinish 40.00m.



## B. Kajian Hasil Peneliti Terdahulu

Hasil penemuan yang relevan dan beberapa peneliti, antara lain :

1. Antoni Ilham, Zikrul Rahmat, dan Irfa Kondisi Fisik Dominan pada Atlet Futsal Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes kekuatan, tes daya kecepatan, dan tes daya lentur. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah persentase dan rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kondisi fisik dominan pada tes kekuatan tungkai sebesar 56,36 , tes daya tahan sebesar 5,22 , tes kelincahan 13,45 , tes kecepatan 8,20, tes daya lentur 23.
2. Setiawan dan Mintarto. 2017 tentang Profil kondisi fisik atlet lari sprint Ronggolawe atletik Club Kabupaten Tuban. Penelitian ini adalah penelitian survei dengan teknik pengambilan data tes dan pengukuran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Hasil menunjukkan bahwa pada kecepatan memperoleh hasil baik sebanyak 7 atlet, cukup sebanyak-banyak atlet, dan kurang sebanyak 1atlet. Daya ledak otot tungkai memperoleh hasil baik sekali sebanyak 3 atlet, baik sebanyak 4atlet, dan cukup sebanyak 3 atlet. Kekuatan otot lengan memperoleh hasil baik sebanyak 6 atlet dan cukup sebanyak 4 atlet. Kekuatan otot perut memperoleh hasil baik sekali sebanyak 1 atlet, baik sebanyak 4 atlet, dan cukup sebanyak 5 atlet. Kecepatan reaksi memperoleh kategori cukup sebanyak 6
3. Sari, D. & Wibowo, H. (2012). Atletik Nomor Lari Gawang kondisi fisik atlet atletik umum berada pada komponen kondisi fisik merupakan komponen yang memberikan kontribusi pada Atlet dengan tingkat kemampuan mempertahankan ritme transisi gerak yang lebih efisien waktu tempuh lari menjadi komponen lain seperti menunjukkan hasil yang kecepatan dan kelincahan, dalam program latihan. Temuan kondisi fisik atlet lari gawang kecepatan dan kelincahan lainnya agar performa atlet dapat
4. Pratama, A. (2020) dengan judul



11

11

dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet lari gawang yang dipersiapkan menghadapi PORPROV Jawa Timur. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan instrumen tes kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan fleksibilitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum kondisi fisik atlet berada pada kategori baik, dengan persentase sebesar 68%. Komponen kecepatan dan kelincahan berada pada kategori baik, sedangkan daya ledak otot tungkai masih berada pada kategori cukup. Penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet lari gawang masih perlu ditingkatkan untuk menunjang prestasi maksimal.

5. Nugroho, R (2022) dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Atletik Yang dipersiapkan Mengikuti PORPROV”, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet atletik yang dipersiapkan mengikuti PORPROV. Metode yang digunakan adalah survei dengan tes dan pengukuran kondisi fisik atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 55% atlet berada pada kategori kondisi fisik cukup, 30% kategori baik, dan 15% kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih membutuhkan peningkatan kondisi fisik melalui program latihan yang lebih terarah dan spesifik sesuai nomor perlombaan.

### C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian di atas timbul pertanyaan untuk mengetahui kondisi fisik atlet lari gawang Kota Kediri sebelum melakukan pertandingan dengan melakukan beberapa tes yaitu vo2max dan antropometri dan setelah mendapatkan hasilnya lalu akan distandarisasikan dan juga untuk bahan evaluasi bagi pelatih untuk Menciptakan atlet atletik yang berprestasi yang tinggi. Berdasarkan uraian kerangka berpikir tersebut, maka perlu dilakukan penelitian terkait kondisi fisik berikut gambar kerangka berpikir:

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Variabel Penelitian

#### 1. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017:61) “Variabel penelitian dimaksud sebagai obyek kegiatan yang telah ditentukan dalam suatu penelitian untuk mendapatkan suatu hasil laporan penelitian yang kemudian akan ditarik kesimpulan diakhir dalam tahapan penelitian”.

Berdasarkan pengertian diatas, dalam penelitian ini terdapat satu variabel yaitu variabel tunggal, yang hanya terdiri dari satu variabel saja dan tidak dibandingkan atau dihubungkan dengan variabel lain dalam suatu penelitian yaitu kondisi fisik atlet porprov lari gawang kota kediri.

#### 2. Definisi Operasional

Menurut (Suharsimi Arikunto, 2018) menyatakan variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Variabel yang ada dalam penelitian ini adalah analisis kondisi fisik atlet lari gawang di Kota Kediri. Karena untuk menciptakan atlet yang berprestasi tinggi oleh karena itu harus melihat kondisi atlet tersebut, akan lebih mudah jika atlet yang akan dilatih sudah diketahui kondisi fisiknya.

### A. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Tes di lakukan dengan menggunakan standar seperti di timnas dan hasil akan di bandingkan dengan atlet timnas. pada penelitian kualitatif menggunakan pengumpulan data yang dilakukan pada kondisi yang alamiah, sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada survey. Instrumen penelitian bersumber pada buku TheTrack & Field: Training and Movement Science. berikut ini tabel 3.komposisi dan sistem energi yang dibutuhkan nomor lari.

Tabel 1. *System* energi yang dibutuhkan

| No      | Kekuatan maksimal | Kuatan Relative | Kecepatan | Daya tahan A.robik | A.ntropometri |
|---------|-------------------|-----------------|-----------|--------------------|---------------|
| 1500m   | +                 | +++             | ++        | +++                | ++++ ++       |
| 3000m   | +                 | ++              | ++        | +++                | ++++ ++       |
| 5000m   | +                 | ++              | +         | ++                 | ++++ ++       |
| 10.000m | +                 | ++              | +         | ++                 | ++++ ++       |

Sumber : (The track and Field: Training and Movement Science)□

28

Pengumpulan data dalam penelitian ini akan menggunakan tempat di stadion dengan track 400m dan menggunakan beberapa alat bantu yaitu stopwatch, cone. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan menghitung tes setelah dilakukan.

### B. Tempat dan Jadwal penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Brawijaya Kota Kediri dan dilaksanakan pada Bulan Juli Tahun 2025

### C. Populasi dan Sampel/Objek penelitian/ subjek penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut (Sugiyono,2017) populasi yaitu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi penelitian yang digunakan adalah atlet lari gawang Kota Kediri sebanyak 10 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel yaitu sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017). Penentuan pengambilan sample pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan data yang menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian.

## D. Prosedur Penelitian

### 1. Prosedur Administratif

Mendapatkan surat izin penelitian dari universitas nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia kemudian peneliti mengajukan permohonan izin penelitian kepada KONI Kota Kediri.

### 2. Prosedur Tehnik atau alur penelitian

- 1) Peneliti mengurus perizinan penelitian kepada universitas nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia, untuk melakukan penelitian di Kota Kediri
- 2) Peneliti mendatangi dan mengurus permohonan ijin penelitian kepada KONI Kota Kediri
- 3) Peneliti melakukan penelitian dengan menjelaskan tujuan dan maksud dalam penelitian yang akan dilakukan kepada responden di ruang pada bulan Juli.
- 4) Peneliti melakukan pemilihan sampel sesuai kriteria sampel penelitian yang akan diteliti dengan menggunakan
- 5) Kemudian peneliti memberikan lembar permohonan menjadi responden dan memberikan surat persetujuan atau informed concent menjadi responden bagi yang bersedia menjadi responden
- 6) Peneliti mengumpulkan data (kusioner) yang sudah diisi oleh responden.
- 7) Peneliti melakukan olah data (editing, coding, scoring, tabulating) dengan menggunakan IBM SPSS Statistics 20 untuk mendapatkan hasil penelitiannya.

## E. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2022) menyatakan bahwa Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menstabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan.

Adapun analisis data yang dilakukan penulis meliputi analisis deskriptif. Menurut Sugiyono (2022), analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Data yang terkumpul kemudian ditabulasikan dan didiskusikan secara deskriptif. Dalam karya ini, para peneliti terlibat dalam mendeskripsikan jawaban atau tanggapan responden terhadap semua konsep yang diukur.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi tempat,waktu dan sampel penelitian

Penelitian dilakukan pada hari 22-23 Januari 2025 Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Brawijaya Kota Kediri. Populasi penelitian yang digunakan adalah atlet lari gawang Kota Kediri sebanyak 4 orang

#### B. Deskripsi Data Penelitian

Pada bab ini akan dipaparkan hasil dari penelitian yang membahas tentang kondisi fisik atlet lari gawang Kota Kediri. Data untuk menilai dan dibandingkan dengan atlet timnas. Profil kondisi fisik diukur dengan kebutuhan sesuai nomor tersebut. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Deskriptif Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan variabel secara apa adanya didukung dengan data-data berupa angka yang dihasilkan dari keadaan sebenarnya. Berikut ini hasil kondisi fisik atlet lari gawang Kota Kediri

Tabel 4.1 Data hasil pengukuran kondisi fisik atlet lari gawang Kota Kediri

| Nama | Kondisi Fisik      |                    |                           |                    |
|------|--------------------|--------------------|---------------------------|--------------------|
|      | <i>Sprint 30 m</i> | <i>Shuttle Run</i> | <i>Standing Long Jump</i> | <i>Bench Press</i> |
| Fzn  | 04.16 detik        | 17.22 detik        | 4.75 meter                | 60 kg              |
| Mrk  | 04.27 detik        | 17.67 detik        | 4.43 meter                | 50 kg              |
| Tcl  | 04.45 detik        | 18.31 detik        | 4.08 meter                | 20 kg              |
| Tb   | 05.10 detik        | 18.98 detik        | 3.47 meter                | 20 kg              |

Sumber : Data Primer diolah

Dari kondisi fisik atlet lari gawang Kota Kediri , kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk yaitu skor minimum sebesar = 186,44 ; skor maksimum = 212,89; mean = 199,9950; standard deviasi = 11,56929; sum = 4145,30. Hasil di atas dapat dilihat tabel di bawah ini :

Data penelitian akan dimasukan ke dalam tabel distribusi frekuensi Kondisi Fisik sesuai dengan rumus yang telah dipaparkan di bab sebelumnya. Untuk lebih jelas dan rinci akan dibahas pada setiap instrumen tes yaitu sebagai berikut :

#### 1. Data Hasil *Sprint 30 m*

Hasil penelitian Lari 30 Meter dianalisis sehingga didapat statistic penelitian yaitu skor minimum sebesar = 44,60; skor maksimum = 55,57; *mean* = 48,8475; standar deviasi = 4,88792; *sum* = 195,39. Hasil di atas dapat dilihat tabel di bawah ini :

*Tabel 4.3 Descriptive Sprint 30 m*

#### 2. Data *Shuttle Run*

Hasil penelitian *Shuttle Run* dianalisis sehingga didapat statistik penelitian yaitu skor minimum sebesar = 50,00; skor maksimum = 73,00; *mean* = 65,7500; standar deviasi = 10,71992; *sum* = 263,00. Hasil di atas dapat dilihat tabel di bawah ini :

□

#### 3. Data Standing Long Jump

Hasil penelitian *Standing Long Jump* dianalisis sehingga didapat statistik penelitian yaitu skor minimum sebesar = 35,00; skor maksimum = 62,00; *mean* = 47,7500; standar deviasi = 11,32475; *sum* = 191,00. Hasil di atas dapat dilihat di bawah ini :

#### 4. Data Bench Press

Hasil penelitian *Bench Press* dianalisis sehingga didapat statistik penelitian yaitu skor minimum sebesar = 10,30; skor maksimum = 10,70; *mean* = 10,5500; standar deviasi = 0,19149; *sum* = 42,20. Hasil di atas dapat dilihat tabel di bawah ini :

### C. Pembahasan

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, salah satunya dibutuhkan oleh Atlet lari gawang Kota Kediri. Keadaan fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet pada saat dan setelah mengalami proses latihan di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

Berdasarkan Analisis kondisi fisik yang telah dilakukan, atlet yang berkategori sebanyak 1 orang (25%), yang berkategori cukup sebanyak 2 orang (50%), yang berkategori kurang sebanyak 1 orang (25%). Sebagian besar kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet lari gawang Kota Kediri menunjukkan kategori cukup. Kondisi fisik yang cukup dikarenakan atlet mempunyai aktifitas fisik yang cukup dalam setiap harinya, masih dilakukan sebanyak 2 kali latihan dalam seminggu, seharusnya untuk memiliki kondisi fisik yang baik harus dilakukan 4-6 kali perminggu. Aktivitas fisik yang dimaksud merupakan aktivitas dalam melakukan kegiatan dan latihan. Latihan yang dilakukan setiap minggunya yang mendukung kondisi fisik menjadi baik, karena dibutuhkan dukungan latihan pendukung yang rutin setiap harinya.

Sedangkan atlet yang mempunyai kondisi fisik baik mempunyai tingkat keterlatihan yang baik. Hal tersebut dikarenakan atlet yang mempunyai keterlatihan yang baik tidak hanya berlatih di saat latihan saja tetapi berlatih di luar jam latihan sehingga intensitas latihan mereka lebih banyak dibandingkan temman yang lainnya. Adapun faktor yang mempengaruhinya terdapat beberapa hal yaitu era teknologi dimana para atlet asik memainkan gadget dan game online, para atlet jarang ataupun kurang melakukan aktivitas yang berhubungan dengan gerak tubuh.

Di sisi lain walaupun pelatih atlet lari gawang Kota Kediri yang sudah menerapkan berbagai metode dalam kegiatan latihan, namun hal ini susah untuk dilaksanakan maupun dilakukan, karena keterbatasan waktu. Hal ini mungkin berbanding terbalik jika para atlet dapat lebih fokus latihan. Dengan melakukan aktivitas dilapangan, maka tidak menutup kemungkinan hal tersebut akan membantu.

Melihat hal demikian, maka menjadi perhatian bagi pelatih, guru di sekolah maupun orang tua dirumah agar membantu para atlet untuk meningkatkan kondisi fisik yang optimal dan siap untuk bertanding. Dengan melihat hasil tes yang telah dilakukan, dan menunjukkan hasil

dalam kategori kurang menjadi keprihatinan bagi kita. Langkah yang tepat dalam memberikan latihan dan aktivitas fisik menjadi hal yang sangat penting bagi mereka. Karena hal tersebut akan bermanfaat bagi para atlet dalam membantu mereka beraktivitas dan siap menampilkan yang terbaik Ketika melakukan pertandingan atau perlombaan. □

28

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat diambil kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut: Berdasarkan hasil penelitian di atas pada hasil tes-tes atlet lari gawang Kota Kediri yaitu lari 30 m, *Shuttle run*, *Standing long Jump* dan *bench press*. Maka hasil persentase hasil kondisi fisik terdapat 0 atlet dalam kategori baik sekali, 1 atlet (25%) dalam kategori baik, 2 atlet (50%) dalam kategori cukup dan 1 atlet (25%) dalam kategori kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori cukup sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet lari gawang Kota Kediri dalam kategori cukup.

#### B. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini hanya mengambil data dari nomor lari jarak menengah dan jauh.
2. Penelitian ini hanya menggunakan sampel yang berjumlah 10 orang dengan 4 nomor yang berbeda.
3. Penelitian ini mempunyai Keterbatasan dalam informasi dan data.

#### C. Saran

1. Bagi pelatih hendaknya memahami komponen yang dibutuhkan pada nomor- nomor tertentu agar tidak salah penanganan atlet.
2. Bagi atlet penilai ini dapat dijadikan landasan dalam mengetahui kekurangan dan faktor-faktor yang mempengaruhi performa bertanding.
3. Bagi atlet setelah mengetahui kekurangannya diharapkan memperbaiki kekurangan dengan Latihan yang tepat.
4. Untuk penulis selanjutnya agar mengambil data pada nomor yang lebih banyak lagi.

34