

**KONDISI FISIK ATLET PORPROV LARI GAWANG KOTA KEDIRI
TAHUN 2025**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Program Studi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

MARISKA YUNITASARI

NPM: 2015030036

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

Mariska Yunitasari

NPM : 2015030036

Judul :

**KONDISI FISIK ATLET PORPROV LARI GAWANG KOTA KEDIRI
TAHUN 2025**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 12 Januari 2026

Pembimbing 1



Weda, M.Pd
NIDN. 0721088702

Pembimbing 2



Dr. Setyo Harmono, M.Pd
NIDK. 8961990024

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

Mariska Yunitasari

NPM : 2015030036

Judul:

KONDISI FISIK ATLET PORPROV LARI GAWANG KOTA KEDIRI TAHUN 2025

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal : 12 Januari 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Weda, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Puspodari, M.Pd
3. Penguji II : Dr. Setyo Harmono, M.Pd



Mengetahui,



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

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Mariska Yunitasari
NPM : 2015030036
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tgl. Lahir : Kediri, 1 Mei 2002
Fakultas/Prodi : FIKS / S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

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

Kediri, 12 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Mariska Yunitasari
NPM: 2015030036

MOTTO :

“Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena itu Ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu.”

- (1 Korintus 10:13)

Kupersembahkan karya ini buat :

Seluruh keluargaku tercinta.

ABSTRAK

Mariska Yunitasari.2026. Kondisi Fisik Atlet Lari Gawang Kota Kediri. Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia UN PGRI Kediri

Lari gawang merupakan salah satu nomor perlombaan dalam cabang olahraga atletik. Lari gawang juga dapat diartikan sebagai lari cepat yang menempu suatu jarak tertentu dengan melompati gawang sebagai rintangan. Dengan adanya rintangan atau gawang akan mempersulit dan mengurangi kecepatan saat berlari sehingga dibutuhkan latihan khusus untuk menunjang kecepatan yang dibutuhkan. Penggunaan latihan yang tepat dan maksimal diharapkan dapat memberikan hasil yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui kondisi fisik atlet lari gawang Kota Kediri Tahun 2024. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif. Penelitian ini dapat menggambarkan kondisi fisik atlet lari gawang di Kota Kediri. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat diambil kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut: hasil penelitian di dapatkan bahwa 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.

ABSTRACT

Mariska Yunitasari. 2026. Physical Condition of Hurdles Athletes in Kediri City. Nusantara University, Indonesian Teachers Association, National Teachers' Championship, Kediri.

Hurdling is one of the competitions in athletics. Hurdling can also be defined as sprinting over a certain distance by jumping over hurdles. The presence of hurdles complicates and reduces running speed, requiring specialized training to achieve the required speed. Proper and optimal training is expected to yield positive results. This study aims to determine the physical condition of hurdle athletes in Kediri City in 2024. This study uses a quantitative research method with a descriptive approach. This study can describe the physical condition of hurdle athletes in Kediri City. Based on the results of the research and discussion that have been described in the previous chapter, the following conclusions can be drawn in this study: the results of the research obtained that the results of the hurdle athletes' tests in Kediri City were 30 m running, Shuttle run, Standing long Jump and bench press. So the percentage of physical condition results there are 0 athletes in the very good category, 1 athlete (25%) in the good category, 2 athletes (50%) in the sufficient category and 1 athlete (25%) in the less category. The highest frequency is in the sufficient category so that it can be seen the level of physical condition of hurdle athletes in Kediri City in the sufficient category.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“KONDISI FISIK ATLET PORPROV LARI GAWANG KOTA KEDIRI TAHUN 2025”** ini ditulis guna memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani.

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.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
3. Weda, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi dan Selaku Pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan selama penulisan skripsi.
4. Dr. Setyo Harmono, M.Pd. Selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan selama penulisan skripsi.
5. Papa dan Mama saya yang bernama Sukaryono dan Wahyuni, kakak saya yang Bernama Putri dan adik saya Gea yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Keluarga besar cemara yang telah memberikan doa, dukungan dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Teman saya yang menemani selama penulisan skripsi yang bernama Vivi, Annisya, Aulya, Nabilla, Sila, Neysa, Rangga, Deni, Thoriq, Tesa dan Suami

yang telah memberikan doa, dukungan dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

8. Pelatih atletik lari Kota Kediri yang bernama Edy Jakaria dan Mbak Ummi serta teman-teman latihan yang telah memberikan semangat sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 20 Januari 2026



Mariska Yunitasari

NPM. 2015030036

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Pembatasan masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kondisi Fisik.....	7
B. Lari Gawang.....	13
C. Kajian hasil Penelitian Terdahulu	19
D. Kerangka Berpikir	20
BAB III. METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian.....	22
B. Definisi Operasional.....	22
C. Instrumen Penelitian.....	22
D. Tempat dan jadwal penelitian	23
E. Populasi dan sampel Penelitian.....	23
F. Prosedur Penelitian.....	24

G. Teknik Analisis data	25
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Deskripsi tempat, waktu dan sampel penelitian.....	26
B. Deskripsi Data Penelitian	26
C. Pembahasan	28
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	28
A. Kesimpulan	28
B. Keterbatasan Penelitian	28
C. Saran.....	28
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN	31

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. System energi yang dibutuhkan.....	23
Tabel 4.1 Data hasil pengukuran kondisi fisik atlet.....	26
Tabel 4.2 Data hasil standart deviasi.....	26
Tabel 4.3 Deskripsi Sprint 30 m.....	27
Tabel 4.4 Deskripsi Data Shuttle Run.....	27
Tabel 4.5 Deskripsi Data Standing Long Jump	28
Tabel 4.6 Deskripsi Data Bench Press	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerak keseluruhan lari gawang	15
Gambar 2. Gerak Take off pada lari Gawang	16
Gambar 3. Gerak Melewati Gawang	17
Gambar 4. Gerak Pendaraan Gawang	17
Gambar 5. Perkembangan lari Gawang	18
Gambar 6. Lintasan lari Gawang	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Kegiatan	31
--	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena Olahraga sejak zaman dahulu sudah dipergunakan sebagai aktivitas sehari-hari manusia guna membentuk jasmani dan Rohani yang sehat. Pada dasarnya olahraga sudah tidak lagi hanya di khususkan atau diperuntukkan bagi 1 ahli di bidangnya saja namun sudah untuk semua orang. Menurut (Madya & Yani, 2024) pada zaman mesir kuno olahraga sering dianggap sebagai aktivitas untuk menjaga kebugaran fisik para prajurit mereka, dengan olahraga akan memperlihatkan kekuatan tubuhnya.

Asal kata olahraga berasal dari bahasa latin "*dispotare*" yang berarti bersenang-senang dan berfoya-foya. Pada awalnya, esensi olahraga lebih tekankan pada permainan manusia yang menampilkan keterampilan fisik melalui usaha dan kekuatan otot (Setiawan et al., 2023). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), olahraga memiliki dua pengertian. pertama. Gerakan tubuh yang bertujuan untuk memperkuat dan menjaga kesehatan tubuh. Kedua, kegiatan yang melibatkan fisik dan keterampilan, baik secara individu maupun tim, yang dilakukan untuk tujuan hiburan (W.J.S. Poewardarmin, 1991).

Dalam berolah raga tentunya juga harus memperhatikan tentang kondisi fisik tubuh kita. Karena apabila kondisi tubuh kita tidak baik tetap

melakukan aktivitas olahraga maka akan memperparah kondisi fisik tubuh kita. Menurut (Adolph, 2016) Kondisi fisik merupakan kebugaran fisik yang sangat penting dalam 2egati semua cabang olahraga, sehingga latihan fisik perlu mendapat perhatian serius. Kondisi fisik juga menggambarkan kesehatan dan kebugaran tubuh, mencakup kekuatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, dan kemampuan beraktivitas fisik. Tubuh yang sehat, energik, dan efisien dalam aktivitas fisik menandakan kondisi fisik yang baik. Pola makan, olahraga, istirahat, dan gaya hidup secara keseluruhan memengaruhi kondisi fisik seseorang.

Dalam 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 2egat 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 2 egati fisik tubuhnya. Kota Kediri memiliki 4 personil atlet 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 LARI GAWANG KOTA KEDIRI TAHUN 2024**. Dengan penelitian ini diharapkan penulis dapat menjelaskan secara ilmiah bagaimana kondisi atlet fisik lari gawang Kota Kediri tahun 2024.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan idnetifikasi masalah diatas, maka diperlukan pembatasan masalah untuk memperjelas masalah yang akan diteliti agar hasil peneliti lebih terfokus dan mendalam serta menghindari penafsiran yang berbeda.

Penelitian ini di fokuskan pada survey kondisi fisik atlet lari gawang Kota Kediri, sehingga dapat dibahas secara keseluruhan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang terdapat identifikasi masalah yang dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kondisi fisik atlet lari gawang Kota Kediri Tahun 2024?
2. Apa saja yang dapat mempengaruhi faktor kondisi fisik atlet lari gawang Kota Kediri Tahun 2024?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet lari gawang Kota Kediri Tahun 2024

E. Manfaat Penelitian

Pada penelitian survey kondisi fisik atlet 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 dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa fisik yang bagus dapat memperoleh prestasi olahraga yang optimal
- 2) Bagi guru dan pelatih, setelah dilaksanakan penelitian ini pelatih dapat mengoptimalkan latihan pada siswa yang mempunyai kondisi fisik yang baik agar tercapai tujuan dari program latihan

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. (2015). Tudor_ Carrera, Michael-Conditioning young athletes-Human Kinetic
- Brooks GA, F. D. (1985). Exercise Physiology. Macmillan: New York.
- Dr.Bafirman HB, M. S. (2018). Pembentukan kondisi fisik. kota Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Dr.Sri Haryono, M. (2023). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Semarang.
- IAAF. (2001). Competiti Rules & Technical Rules. Monaco.
- IAAF. (2001). level I/II sprint & hurdler textbook. monaco: IAAF.
- Ilham, a. c., & ulfa, M. (2022). Apa saja nomor lari di olahraga atletik;sprint hingga jauh. tirto.id.
- Indonesia, R. (2005). Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3.
- JA, B. (1977). The athlete's Guide:Increasing strength, Power and Agility. New York: Company.
- Johnson BL, N. J. (1986). Practical Measurement For evaluation In Physical Education. New York : Macillan.
- Moh Turi, F. Y. (2020). Analisis hasil tes kondisi fisik atlet lompat jauhjangkit (triple jump) tc khusus Jatim tahun 2019 dan tahun 2020.
- Prof.Dr.Ria Lumintuarso, M. (2023). Data atlet timnas. Jakarta: Serkertaris PB PASI.
- Purnomo, H. (2013). Antropometri dan Aplikasinya. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rahmat. (2014). faktor internal dan eksternal seorang atlet. unesa.ca.id, 54. Sigy
- Kanadela, D. R. (2020). Profil kondisi fisik atlet anggar putra puslatda Jawa Timur setelah training from home.

Tisna, S. (2014). Dampak penerapan fungsional jasa fasilitas olahraga depok center Yogyakarta. 2.

Univ.Prof.Dr.Heiko, U. J. (n.d.). Track and Field Training and Movement Sciene - Theory and Praticice for All Discipline.

Wijana, l. a. (2020). Korelasi antara body mass index (BMI) dengan blood pressure (BP) berdasarkan ukuran antropometri pada atlet.

Yoyo bahagia, U. 9. (2000). Pengertian lari menengah dan jauh. 9-10.

Zainal Arifin, I. S. (2023). Indentifikasi Bakat Olahraga Siswa Dasar. Jurnal Pendidikan Olah Raga., 129-139