

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI ATLET**  
**CABANG OLAHRAGA ATLETIK USIA 10 – 12 TAHUN**  
**PASI KOTA KEDIRI**

**SKRIPSI**  
Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Pada Program Studi PENJAS



OLEH:  
**MOCH. BISMA DIWA ABINA C. S.**

NPM 14.1.01.09.0474

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**  
2020

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dapat dikatakan Kota Kediri merupakan kota yang tergolong kecil di Jawa Timur, dibanding kota Surabaya yang merupakan ibu kota Provinsi, ataupun dibanding kota Malang yang merupakan tetangga dekat Kota Kediri namun, Kota Kediri tidak bisa di anggap remeh, banyak sekali prestasi yang dimiliki kota Kediri baik di bidang pariwisata, industri, seni dan olahraga. Terbaru dan paling anyar adalah prestasi Kota Kediri dalam ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) ke-enam yang berpusat di kota Lamongan. Kota Kediri berhasil meraih posisi ke dua dalam perburuan medali dengan perolehan 60 medali emas, 44 empat medali perak dan 49 medali perunggu, dibawah kota Surabaya dengan perolehan 113 medali emas, 89 medali perak dan 78 medali perunggu. Sungguh prestasi yang sangat membanggakan, Kota Kediri bisa bersaing dengan kota-kota besar seperti Kota Surabaya di *event* bergengsi ini yang rencananya akan di gelar tiap 2 tahun sekali.

Prestasi gemilang yang di dapat kota Kediri ini tidak serta-merta datang dan di dapat begitu saja, dibutuhkan kerja keras, perencanaan yang matang dan sinergi yang baik antara pemerintah dan cabang olahraga masing. Pemerintah berperan sebagai penjamin terus berjalannya kegiatan pembinaan atlet dengan terus memberikan bantuan sokongan dana bagi atlet ataupun pelatih. Pelatih terus

memastikan atlet yang dia bina mendapatkan program latihan terbaik dan memastikan atlet tersebut terus berada pada performa terbaiknya. Hubungan di atas sudah terjalin dengan baik melalui program pemerintah yang diberi nama Pusat Latihan Kota Kediri (PUSLATAKOT). Melalui PUSLATAKOT ini, atlet dan pelatih mendapatkan perhatian lebih dari pemerintah mulai dari bantuan berupa pengadaan sarana dan prasarana dalam berlatih, serta bantuan berupa dana yang dapat di gunakan atlet untuk memenuhi kebutuhannya selama berlatih, misalnya untuk membeli sepatu, vitamin, ataupun lainnya yang bertujuan untuk melancarkan kegiatan latihannya. PUSLATAKOT Kota Kediri sudah diadakan sejak kurang lebih satu tahun sebelum PORPROV 6 ini dimulai, dan kini hasil dari program PUSLATAKOT sudah nampak dengan jelas, dengan berhasilnya Kota Kediri Meraih prestasi yang sangat baik di ajang PORPROV 6 kali ini, bahkan diantaranya ada beberapa cabang olahraga yang berhasil menjadi juara umum pada cabang olahraga yang dipertandingkan di sana. Sebut saja cabang olahraga Angkat Besi, Angkat Berat dan Atletik. Melalui angkat besi saja, di hari pertama perlombaan, kota Kediri berhasil mendapatkan 5 medali emas dan 1 medali perak, sedangkan Total perolehan medali cabang olahraga atletik adalah 12 medali emas, 5 perak dan 5 perunggu. Sunggu prestasi yang membanggakan yang di raih oleh Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kota Kediri.

Namun prestasi yang di raih oleh Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) kota Kediri yang merupakan sebuah organisasi didalam naungan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kota Kediri. Tidak hanya bergantung pada program PUSLATAKOT yang di gaungkan oleh pemerintah saja namun, PASI Kota Kediri

juga sudah melakukan pembinaan secara bertahap dan berjenjang demi melahirkan atlet-atlet baru dimasa depan, yang kelak akan membawa panji kota Kediri bertanding di tingkat yang lebih tinggi. Hal ini di wujudkan dengan terus diadakannya pembinaan atlet, mulai usia dini hingga tingkat senior.

Mengingat pentingnya regenerasi atlet agar stok atlet berprestasi bisa terus ada dari waktu ke waktu maka, PASI kota Kediri terus melakukan pembinaan mulai dari tingkat yg paling dasar atau awal hingga ke tingkat senior. Berdasarkan informasi awal, pelaksanaan pembinaan atlet oleh PASI Kota Kediri, didapatkan informasi sebagai berikut: 1) Terdapat 4 kelompok umur mulai dari usia dini, remaja, dewasa, dan puskada; 2) latihan bertempat di Stadion Brawijaya kota Kediri; 3) latihan dilaksanakan hari senin sampai dengan hari sabtu; 4) latihan dilaksanakan mulai pukul 15.00 – 17.30 WIB; 5) jumlah anak usia dini yang mengikuti kegiatan latihan 47 anak dengan rincian, terdapat 10 anak yang berusia 4 – 6 tahun, terdapat 12 anak yang berusia 7 – 9 tahun, terdapat 20 anak yang berusia 10 – 12 tahun.

Namun pada praktiknya dari sekian banyak jumlah anak yang mengikuti pembinaan yang dilakukan oleh PASI Kota Kediri, tiap sore di stadion Brawijaya, tidak serta merta membuat semua anak yang mengikuti pembinaan bisa menjadi atlet yang sukses di masa depan, pada dasarnya banyak faktor yang mempengaruhi sukses atau tidaknya sebuah pembinaan yang dilakukan PASI Kota Kediri, selain minat anak yang sudah mulai muncul sejak awal tentunya juga ditunjang oleh faktor yang lain seperti bakat. Mengapa? karena minat yang tinggi jika tidak disertai dengan bakat prestasi yang diraih juga tidak akan maksimal.

Menurut Cholik (1995:28) bakat atau talenta sebagai potensi yang di bawa sejak lahir, merupakan pembawaan yang diperoleh secara genetik dari faktor keturunan. Demi mendukung terciptanya prestasi yang optimal dalam olahraga, maka sejak awal calon atlet sebaiknya juga di cari tau bagaimana kemampuan dasar dari fisik sang anak tersebut, hal ini dapat diperoleh melalui pengindentifikasian yang menggunakan metode-metode IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) yang memandai.

Dari uraian masalah diatas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan program regenerasi yang dilakukan oleh PASI Kota Kediri untuk anak usia dini sudah berjalan cukup baik ditunjukkan oleh jumlah peserta pembinaan yang bisa dikatakan jumlahnya cukup banyak, namun untuk lebih menunjang prestasi yang baik tentunya, jumlah saja tidak cukup, tiap individu harus memiliki bakat yang tinggi pula. Maka dari permasalahan tersebut, penulis ingin melakukan sebuah penelitian dengan judul **“SURVEI KEBUGARAN JASMANI ATLET CABANG OLAHRAGA ATLETIK USIA 6 – 12”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari uraian diatas dapat di identifikasi bahwa selama ini pada proses pembinaan atletik yang diselenggarakan oleh PASI Kota Kediri belum pernah di dapatkan sebuah gambaran nyata tentang kondisi kebugaran jasmani anak usia dini yang sedang melakukan latihan. Dari hal tersebut peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan tujuan didapatkan gambaran secara nyata tentang bagaimana tingkat kondisi kebugaran jasmani atlet pembinaan usia dini usia 6-12 tahun di kota Kediri ini.

## **C. Pembatasan Masalah**

### **1. Survei**

Survei adalah cara mengumpulkan data dari jumlah unit / individu dalam waktu yang bersamaan (Winarno soerakhmad, 1982 :141). Survei adalah teknik yang bertujuan mengadakan penelitian,peninjauan (Dekdikbud, 1995:875). Menurut Winarto Suracmat, (1995:2) Survei adalah proses untuk pengumpulan data khusus dan setepat-tepatnya merupakan suatu situasi yang actual. Menurut S. Margono (1996:29), arti dari kata “ Survei” itu ialah pengamatan atau penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan di dalam suatu daerah tertentu.

### **2. Atletik**

Atletik adalah sebuah bagian dari olahraga yang terdiri dari beberapa jenis olahraga sekaligus, dimana keseluruhan olahraga ini dapat dikelompokkan menjadi beberapa kelompok. Secara bahasa atletik adalah kata yang berasal dari bahasa Yunani yakni Athlon yang berarti kontes atau perlombaan. Sejarah cabang olahraga atletik ini diperlombakan pertama kali pada tahun 776 sebelum Masehi. Tadi sempat kita singgung sedikit bahwa atletik ini dapat dikelompokkan menjadi tiga besar dan secara garis besar terbagi menjadi tiga yaitu cabang lari, lompat dan lempar.

### 3. Anak Usia Dini

Anak usia dini didefinisikan pula sebagai kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik. Mereka memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya (Mansur, 2005).

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis menyimpulkan bahwa:

1. Bagaimana kondisi kebugaran jasmani anak usia 10 -12 tahun dalam proses pembinaan yang dilakukan PASI Kota Kediri?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui :

1. Mengetahui kondisi kebugaran jasmani anak usia dini yang mengikuti pembinaan yang dilakukan PASI Kota Kediri.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi PASI Kota Kediri

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran nyata dan hal-hal yang belum diketahui tentang kondisi kebugaran jasmani dari atlet usia 10 sampai 12 tahun yang selama ini mendapatkan pembinaan dari PASI Kota Kediri.

2. Bagi Atlet

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang tingkat kebugaran fisik dari masing-masing individu agar bisa menjadi bahan evaluasi dalam berlatih nantinya.

### 3. Bagi Pelatih

Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan bisa memberikan pandangan yang lebih luas dan lebih gamblang dalam melihat bakat yang dimiliki oleh tiap individu.

### 4. Bagi Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya dengan harapan bisa dijadikan acuan untuk menjadi lebih lebih baik lagi kedepan.

### 5. Peneliti

Dengan penelitian tingkat kondisi kebugaran jasmani atlet Cabang olahraga atletik usia 10 – 12 PASI kota kediri, diharapkan peneliti mendapatkan pengalaman baru di bidang penelitian. Selain itu, penelitian ini digunakan sebagai bahan menyusun skripsi guna mendapatkan gelar sarjana

## Daftar Pustaka

- Andiansyah, Bima. 2014. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv, V Dan Vi Sd Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Arikunto. 2006. *Perbandingan Hasil Vo2 Max Antara Atlet Puslatkot Kota Kediri Cabang Olahraga Atletik Dan Atlet Pasi Kota Kediri Tahun 2018*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Budi Santoso, Adytya, 2019. *Survei Kebugaran Jasmani Atlet Sepatu Roda Usia 6-9 Tahun Di Kota Kediri*. Skripsi. Tidak Dipublikasika. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Djumijar. M. 2004. *Pengaruh Pemberian Minuman Suplemen Terhadap Kemampuan Lari 12 Menit Pada Atlet Futsal Ikor FIK UNM*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Fajar Alis, M. N, 2018. *Perbandingan Hasil Vo2 Max Antara Atlet Puslatkot Kota Kediri Cabang Olahraga Atletik Dan Atlet Pasi Kota Kediri Tahun 2018*. Skripsi. Tidak dipublikasika. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Hatch dan Farhady (1981), dalam skripsi *Survey Minat Dan Bakat Anak Usia Dini Dalam Proses Pembinaan Atletik Pasi Kota Kediri*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP dan UNS Press.
- Lambang P, Wintalis, 2018. *Survey Minat Dan Bakat Anak Usia Dini Dalam Proses Pembinaan Atletik Pasi Kota Kediri*. Skripsi. Tidak Dipublikasika. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Muhajir. 2007. *Studi Tentang Pencapaian Prestasi Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Pringsewu Dalam Pekan Olahraga Propinsi Lampung Viii-2017*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. Lampung: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung.
- Nasution, S. 2018. Pengembangan Model Pembelajaran Materi Lempar Lembing. *Jurnal Pedagogik Olahraga*,(Online), 01 (04): 2580-8877, tersedia:

<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/11965/10422>,  
diunduh 20 Juni 2019.

- Nita, P, 2019. Pengaruh Latihan Push Up Dan Full Up Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya Orthodox Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Kayuagung. *Prosiding Seminar Nasional Olahraga*, No 1, Vol 1, Universitas PGRI Palembang: 1-7.
- Priatna, Eri. 2008. *Pengertian Atletik, Sejarah, Nomor, dan Cabor Atletik*. (online). tersedia: <https://penjaskes.co.id/atletik/>, diunduh 20 Juni 2019.
- Rismayanthi, Cerika. 2001 *Pemeriksaan Kesehatan Jasmani Anak Usia Sekolah Lanjutan*. Handout Tes dan Pengukuran Penjas. Di akses tanggal 1 Juni 2019.
- Sumosardjuno, S. (1989). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Alfabeta. Bandung.
- Sukirno, (2017-17). *Pengaruh Latihan Push Up Dan Full Up Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya Orthodox Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Kayuagung*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Suryanto, 2017. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*, Kediri: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) UN PGRI Kediri.
- TKJI, 2010. *Panduan Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Wijanarko, Bambang, dkk. 2010. *Optimalisasi Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 2 Slatri Kecamatan Karangobar Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2011/2012*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Woeryanto, 1976. *Pengertian, Macam Jenis, Sejarah Atletik Gambar dan Penjelasan*. (online). tersedia: <https://www.jatikom.com/pengertian-macam-jenis-sejarah-atletik-gambar-penjelasan/>, diunduh 20 Juni 2019.
- Yunus, M, 2016. Kesegaran Jasmani Siswa SD Kota Malang. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Malang: 166-177.