

**EVALUASI KONDISI FISIK DOMINAN UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI 100 METER SISWA
SMP NEGERI 1 SAMPOINEIT KABUPATEN
ACEH JAYA**

SKRIPSI

diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan
memenuhi syarat-syarat guna memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

EDY HABRIANTO

NIM. 1911040092



UNIVERSITAS

Bina Bangsa Getsempena

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**

LEMBARAN PERSETUJUAN

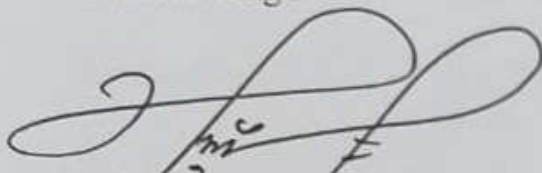
JUDUL SKRIPSI

EVALUASI KONDISI FISIK DOMINAN UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI 100 METER SISWA
SMP NEGERI 1 SAMPOINIET KABUPATEN
ACEH JAYA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

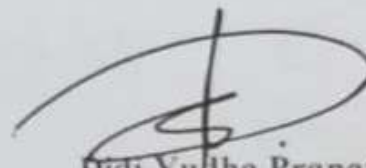
Banda Aceh, 14 Februari 2022

Pembimbing I



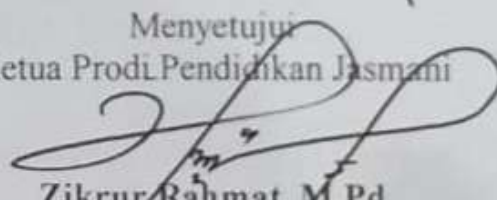
Zikrur Rafimat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Pembimbing II



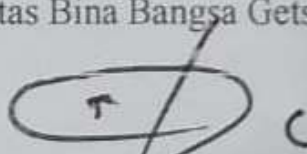
Didi Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 1313109010

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN: 0131078402

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Mardkatillah, M.Pd
NIDN: 1312049101

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
KATA PENGANTAR	ii
HALAMAN PENGESAHAN SIDANG	iii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Batasan Masalah.....	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	5
1.5. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS	
2.1. Hakikat Olahraga Atletik.....	6
2.2. Sejarah Atletik Dalam Dunia Perlombaan	7
2.3. Kondisi Fisik	9
2.4. Daya Ledak Otot Tungkai	19
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis Penelitian	28
3.2. Rancangan Penelitian	28
3.3. Populasi dan Sampel	29
3.3.1 Populasi	29
3.3.2 Sampel.....	29
3.4. Definisi Istilah	30
3.5. Variabel Penelitian	33
3.6. Teknik Pengumpulan Data	33
3.7. Teknik Pengolahan Data	36
3.7.1. Menghitung Nilai Rata-Rata (Mean).....	36
3.7.2. Menghitung Persentase.....	36
3.8. Waktu dan Tempat Penelitian	36
BAB IV PEMBAHASAN DATA HASIL PENELITIAN	
4.1 Data Hasil Penelitian.....	37
4.1.1 Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	37

4.1.2 Hasil Tes Kecepatan	39
4.1.3 Hasil Tes Kemampuan Lari 100 Meter	40
4.1.4 Rakapan Data Mentah Hasil Nilai Skala Likert.....	42
4.2 Analisis Data Penelitian	43
4.2.1 Menghitung Rata-Rata (Mean)	49
4.2.2 Menghitung Persentase	49
4.3 Pembahasan Data Hasil Penelitian	51

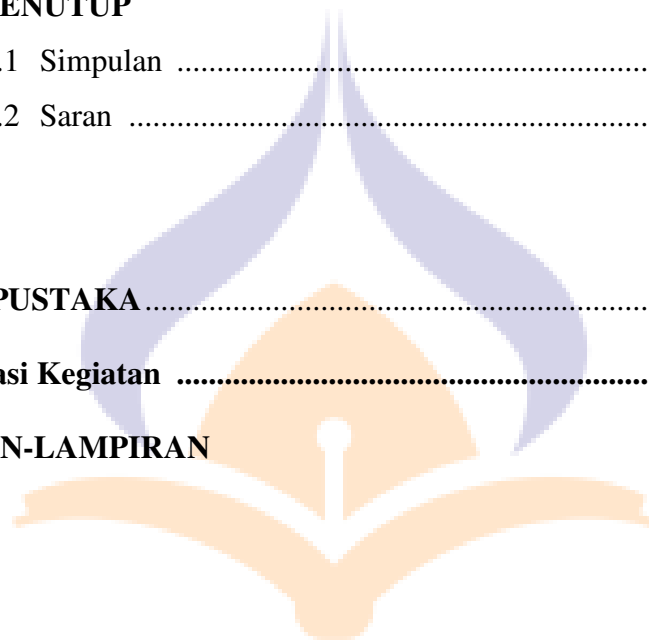
BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan	55
5.2 Saran	56

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	----

Dokumentasi Kegiatan	
-----------------------------------	--

LAMPIRAN-LAMPIRAN



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kualitas peningkatan prestasi siswa disekolah baik melalui rangkaian event olahraga sains (O2SN) dan lain sebagainya dewasa ini cenderung lebih berorientasi pada proses penerapan pada sejumlah ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Hal ini tidak terlepas dari persiapan siswa untuk mencapai prestasi puncak dan usaha yang dilakukan oleh pelatih dalam merancang suatu program latihan yang tetap, teratur, kontinue dan sistematis. Rancangan suatu program latihan, harus dapat mencapai tujuan dan tetap memperhatikan kelengkapan pokok yang meliputi faktor fisik, teknik, taktik dan kejiwaan (Try Setyo Guntoro, Junalia Muhammad, dan Rif'I Qomarullah: 2020).

Salah satu faktor kondisi fisik sangat menentukan terhadap peningkatan kualitas kemampuan pada suatu cabang olahraga, karena faktor ini merupakan faktor yang memegang peranan sangat penting untuk mendukung faktor-faktor lain. Karena dengan memiliki kondisi fisik yang baik akan memberikan sumbangan yang besar terhadap perncapaian prestasi yang maksimal. Adapun unsur-unsur kondisi fisik yang dimaksud sebagaimana dikemukakan Moeloek (2003: 2) yaitu: (1) daya tahan (*endurance*), (2) kecepatan (*speed*), (3) kekuatan (*strength*), (4) kelincahan (*agility*), (5) kelenturan (*flexibility*), (6) ketepatan (*accuration*), (7) keseimbangan (*balance*), (8) Daya ledak otot (*macular power*) dan (9) Koordinasi (*coordination*), (Mohammad Nanang Himawan Kusuma. 2020).

Namun perlu diingat bahwa kekuatan merupakan modal dasar yang perlu dibina dan ditingkatkan, sehingga perlu diprioritaskan terlebih dahulu. Menurut Nossek (2001: 126) “Bila bentuk suatu latihan diberikan pada atlit, terlebih yang dilatih adalah atlit pemula, maka harus diperhatikan kemampuan dasar atlit tersebut, terutama kekuatan ototnya”. Namun perlu diingat bahwa, kekuatan saja belum cukup bagi atlit untuk meningkatkan prestasinya. Akan tetapi unsur-unsur kondisi fisik yang lain juga tidak boleh diabaikan.

Pada cabang olahraga atletik, khususnya pada nomor lari sprint, unsur kondisi fisik yang dibutuhkan atau dominan adalah daya ledak otot tungkai dan kelincahan pada saat start. unsur kondisi fisik tersebut harus dilatih dan ditingkatkan dalam setiap usaha memperoleh kemampuan lari yang maksimal. Disamping itu, harus diyakini bahwa untuk mencapai prestasi tinggi tidaklah seperti yang mudah dibayangkan, tetapi harus dengan latihan tidak hanya dengan cabang olahraga yang ditekuni tetapi harus bersifat khusus pada bidang pendukung lainnya, (Jonath, U. 2000: 99).

Keseluruhan faktor-faktor diatas merupakan satu kesatuan yang harus dimiliki dan ditingkatkan penguasaannya untuk dapat meningkatkan kemampuan lari sprint 100 meter. Peningkatan tersebut dapat dicapai hanya dengan melakukan latihan yang teratur dan sistematis serta tetap memperhatikan prinsip-prinsip dari suatu latihan. Bakat juga memegang peranan yang penting untuk mencapai prestasi maksimal pada nomor lari jarak pendek. Disisi lain, perbedaan susunan serabut otot menyebabkan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan olahraga berbeda-beda, ini dipengaruhi oleh serabut otot putih dan merah.

Unsur kondisi fisik sangat dominan pada lari jarak pendek adalah daya ledak otot tungkai dan kecepatan. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting pada setiap cabang olahraga, bahkan dapat dikatakan sebagai fundamental menuju olahraga prestasi. Biasanya sebelum diterjunkan ke arena perlombaan, seorang atlet harus sudah berada pada suatu kondisi fisik atau tingkat fitness yang baik, sehingga mampu menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan atau perlombaan. Tanpa persiapan kondisi fisik yang baik, sebaiknya atlit tidak diterjunkan untuk mengikuti perlombaan. Dalam penyusunan program latihan, kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlit untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Bila seorang atlet sudah mencapai tingkat kondisi fisik yang optimal, maka atlit tersebut akan mudah meningkatkan kemampaun skillnya, (R. Soekarman, 2002: 88).

Oleh karena itu, untuk menjadi para siswa yang baik dan ulet dalam berlatih terutama pada cabang olahraga lari sprint, harus didukung oleh berbagai faktor serta perlu memiliki tingkat kondisi fisik yang prima, sehingga usaha-usaha yang diperlukan untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal dapat diperoleh dengan sebaik mungkin.

Berdasarkan hasil pengamatan selama ini dilapangan, seorang pelatih dalam menganalisis hasil perlombaan terhadap lari 100 meter hanya didasarkan pada metode yang bersifat klasikal, beberapa pelatih tidak melakukan analisis secara detail terhadap teknik analisis fisik dominan terutama bagi siswa. Selama

melatih, pelatih hanya dapat mengukur total hasil pelaksanaan lari sejauh 100 meter dari siswa, hal tersebut mengakibatkan terjadinya kesulitan bagi pelatih dalam mengevaluasi hasil latihan dan pertandingan, khususnya lari 100 meter bagaimana mengatur strategi saat berlari menyesuaikan irama dan tempo lari siswa.

Hasil analisis lebih detail fisik dominan akan memudahkan pelatih dalam mengetahui kelebihan dan kelemahan siswa. Di samping itu, tempat pembinaan juga membantu dalam menunjang karir dan prestasi siswa tersebut. Seperti halnya sekolah SMP Negeri 1 Sampoiniet Kabupaten Aceh Jaya dimana masih kurangnya status kondisi fisik siswa terutama dalam meningkatkan kemampuan lari 100 meter, maka oleh karenanya peneliti merumuskan judul *“Evaluasi Kondisi Fisik Dominan untuk Meningkatkan Kemampuan Lari 100 Meter Siswa SMP Negeri 1 Sampoiniet Kabupaten Aceh Jaya”*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah seberapa besar faktor kondisi fisik dominan agar dapat meningkatkan prestasi kemampuan lari 100 meter siswa SMP Negeri 1 Sampoiniet Kabupaten Aceh Jaya?

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini diperlukan pembatasan masalah agar permasalahan yang ada tidak meluas. sesuai dengan latar belakang dan perumusan masalah diatas, batasan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai

berikut :

1.3.1 Menganalisa faktor kondisi fisik yang dominan untuk meningkatkan prestasi kemampuan lari 100 meter siswa SMP Negeri 1 Sampoiniet Kabupaten Aceh Jaya.

1.3.2 Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi kemampuan lari 100 meter siswa SMP Negeri 1 Sampoiniet Kabupaten Aceh Jaya.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh sejumlah informasi agar dapat meningkatkan kondisi fisik dominan lari 100 meter siswa SMP Negeri 1 Sampoiniet Kabupaten Aceh Jaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting dilakukan untuk menambah khazanah ilmu pengetahuan, khususnya yang menyangkut dengan faktor kondisi fisik dominan untuk peningkatan lari 100 meter siswa SMP Negeri 1 Sampoiniet Kabupaten Aceh Jaya. Di samping itu, menjadi sumbangan atau masukan bagi para guru Penjasorkes, pembina, pelatih, dan atlet dalam menyusun dan menjalankan program latihan sehingga dapat meningkatkan kemampuan lari 100 meter SMP Negeri 1 Sampoiniet Aceh Jaya.