

**EVALUASI KOMPONEN FISIK DOMINAN ATLET CABANG OLAHRAGA
ATLETIK BINAAN KABUPATEN GAYO LUES TAHUN 2021
(PERSIAPAN MENGHADAPI PORA KE XX)**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

oleh

Masrin Putra
NIM. 1811040116



UNIVERSITAS

Bina Bangsa Getsempena

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

PENGESAHAN TIM PENGUJI
EVALUASI KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA PADA
SISWA PUTRA KELAS X DAN XI
SMA N I BAKONGAN

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, 22 Agustus 2022

Pembimbing I : Didi Yudha Pranata, M.Pd.
NIDN. 1313109001

Pembimbing II : Zikurrahmat, M.Pd.
NIDN. 0131078402

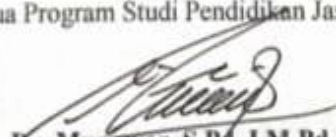
Penguji I : Dr. Munawar, S.Pd. I M.Pd.
NIDN. 1302058502

Penguji II : Harfiandi, M.Pd.
NIDN. 1317058801


TandaTangan



Menyetujui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Dr. Munawar, S.Pd. I M.Pd.
NIDN: 1302058502

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


Dr. Mardhatillah, S.Pd.L, M.Pd
NIDN: 1312049101

LEMBARAN PERSETUJUAN

**EVALUASI KOMPONEN FISIK DOMINAN ATLET CABANG
OLAHRAGA ATLETIK BINAAN KABUPATEN GAYO LUES
TAHUN 2021**

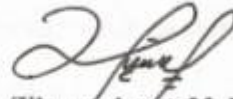
Skripsi dengan judul "Evaluasi komponen fisik dominan atlet cabang olahraga atletik binaan kabupaten gayo lues tahun 2021" telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Masrin putra, 1811040116, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada Selasa, 12 September 2022

Pembimbing I



Didi Yudha Pranata, M. Pd
NIDN. 1313109001

Pembimbing II



Zikru Rahmat, M. Pd
NIDN. 0131078402

Menyetujui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Munawar, S.Pd., I.M.Pd.
NIDN: 1302058502

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



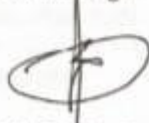
Dr. Mardhatillah, S.Pd.I., M.Pd
NIDN: 1312049101

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul "Evaluasi komponen fisik dominan atlet cabang olahraga atletik binaan kabupaten gayo lues tahun 2021" telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Masrin putra, 1811040116, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada Senin, 12 September 2022

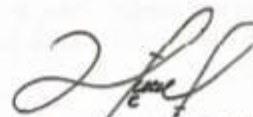
Menyetujui

Pembimbing I



Didi Yudha Pranata, M. Pd
NIDN. 1313109001

Pembimbing II



Zikrurrahmat, M. Pd
NIDN. 0131078402

Menyetujui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Munawar, S.Pd. I M.Pd.
NIDN: 1302058502

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Mardhatillah, S.Pd.L., M.Pd
NIDN: 1312049101

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Penelitian.....	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.6 Definisi Operasional	6
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Hakikat Kondisi Fisik.....	8
2.2 Komponen Kondisi Fisik.....	12
2.3 Komponen Fisik Dominan Atletik	24
2.4 Pengertian Atletik	26
2.5 Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atletik.....	27
2.6 Kajian Penelitian yang Relevan.....	29
2.7 Kerangka Berfikir	32
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	33
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.3 Lokasi Penelitian.....	35
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	35
3.5 Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	43
4.2 Analisis Data Penelitian.....	44
4.2 Pembahasan	54
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	59
5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	64

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga yang dilakukan oleh seseorang pada umumnya dilakukan atas dasar beberapa maksud dan tujuan tertentu. Hal ini melihat bahwa olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang dilakukan secara sadar dan terstruktur dengan baik. Menurut Giriwijoyo (2007:32) menjelaskan bahwa, “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak”. Selain itu dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional juga menjelaskan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Olahraga yang dilakukan pada umumnya merupakan suatu upaya yang dilakukan dalam meningkatkan kualitas kebugaran jasmani seseorang melalui peningkatan kapasitas kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Hal ini karena kondisi fisik akan sangat menentukan kualitas kerja yang dilakukan oleh seseorang.

Prestasi olahraga akan muncul apabila sering dilatih kemampuan fisik. Latihan fisik merupakan suatu hal yang mudah dilakukan apabila ada tekad dan kemauan untuk melakukannya serta tahapan latihan. Melalui suatu prestasi olahraga, dapat meningkatkan kualitas dan harkat martabat bangsa. Dalam meningkatkan harkat martabat bangsa olahraga prestasi haruslah didukung dengan adanya pembinaan dan pengembangan dalam melakukan olahraga. Dalam melakukan

pembinaan olahraga harus adanya kerja sama antara masyarakat, pemerintah sehingga dapat menjadikan olahraga prestasi sebagai upaya pencapaian bagi atlet.

Kondisi fisik dalam dunia olahraga prestasi adalah suatu hal yang sangat penting, karena untuk mendapatkan prestasi yang baik maka harus memiliki kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik terdiri dari komponen-komponen dasar antara lain kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan. Sedangkan untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut diperlukan latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Menurut Endang sefdanius (2019:61) menjelaskan, “Kondisi fisik tersebut antara lain kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*). keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya tahan dan kecepatan (*stamina*), kekuatan dan kecepatan (*power*)”.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua yang dilakukan semenjak zaman purba. Atletik juga merupakan gerakan gerakan dasar yang dilakukan oleh masyarakat purba. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti berjalan, berlari ,melompat dan melempar adalah gerakan sehari-hari yang dilakukan masyarakat purba untuk menjalankan aktifitasnya. Cabang olahraga atletik menjadi salah satu cabang olahraga yang diperlombakan pada event-event bergengsi baik tingkat daerah, provinsi, nasional hingga ke level internasional.

Kondisi fisik dominan memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai prestasi pada cabang atletik. Sebagai mana diketahui bahwa kondisi fisik dominan merupakan komponen kondisi fisik yang secara khusus sangat diperlukan oleh atlet cabang olahraga atletik untuk dapat berprestasi. Menurut Fernanlampir dan Faruq

(2015:56) menyebutkan bahwa, “Gerakan-gerakan dalam olahraga atletik didasari oleh kemampuan biomotor yang diperlukan dalam atletik. Kemampuan biomotor (kondisi fisik) tersebut terdiri atas unsur-unsur di antaranya adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan”. Keberadaan kondisi fisik dominan yang baik pada atlet akan membantu atlet dalam melakukan performa maksimal dalam masing-masing gerakan atau nomor perlombaan. Misalnya tanpa adanya *power* otot tungkai yang baik, atlet tolak peluru tidak akan mampu menghasilkan daya tolakan untuk mencapai jarak maksimal atau sejauh mungkin.

Cabang olahraga atletik binaan Kabupaten Gayo Lues merupakan perkumpulan atau pembinaan terhadap atlet-atlet potensi dari Kabupaten Gayo Lues yang dibina dan diawasi oleh Pemerintah Kota/Kabupaten dibawah naungan KONI Kabupaten Gayo Lues. Pembinaan ini dilakukan sebagai bagian untuk mempersiapkan atlet menghadapi event yang paling bergengsi di Provinsi Aceh yaitu PORA Aceh. PORA Aceh merupakan event dengan kualifikasi tertinggi di tingkat Aceh untuk mengadu kualitas pembinaan pada masing-masing daerah. Selain dari pada itu event tersebut juga menjadi ajang untuk merebut tiket menuju event yang lebih tinggi yaitu PON di tingkat Nasional.

Berdasarkan survey dan pengamatan yang penulis lakukan beberapa waktu yang lalu pada atlet cabang olahraga atletik binaan Kabupaten Gayo Lues, ditemukan beberapa persoalan antara lain: 1) selama ini pembinaan yang dilakukan terhadap komponen kondisi fisik hanya dilakukan secara sederhana dengan menggunakan beban tubuh saja, 2) selama ini belum pernah dilakukan evaluasi atau pengukuran

terhadap komponen kondisi fisik dominan atletik sebagai-bagian dari pembinaan yang dilakukan, 3) selama pengamatan dalam latihan atlet belum mampu menampilkan performa yang maksimal pada spesialisasi masing-masing. Selain daripada itu, melihat kepada hasil dari kejuraan Pra-PORA III cabang olahraga atletik yang diikuti hanya mampu memperoleh medali sebanyak satu emas, dua perak dan satu perunggu pada nomor jalan cepat serta lari 10 km saja. Untuk nomor-nomor lain seperti lari sprint, tolak peluru dan lompat jauh belum mampu memperoleh hasil sma sekali.

Berdasarkan temuan kondisi diatas, dinilai sangat penting untuk segera dilakukan evaluasi terhadap komponen kondisi fisik dominan atletik menimbang komponen fisik menjadi salah satu syarat suatu cabang olahraga agar dapat berprestasi. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga tentu harus didukung oleh kondisi fisik yang baik. Setiap cabang olahraga memerlukan kemampuan kondisi fisik dasar sama yang disebut dengan persiapan fisik umum. Namun pada tahap berikutnya setiap cabang memerlukan kemampuan kondisi fisik sesuai dengan ciri dan sifat kebutuhan kondisi fisiknya yaitu pada Persiapan Fisik Khusus (Husen Argasasmita dkk, 2007:57).

Berdasarkan oleh persoalan yang dikemukakan diatas penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian dengan judul, **“Evaluasi Komponen Fisik Dominan Atlet Cabang Olahraga Atletik Binaan Kabupaten Gayo Lues Tahun 2022 (Persiapan Menghadapi PORA Ke-XX)”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang ditemukan sebagai berikut:

- 1) Selama ini pembinaan yang dilakukan terhadap komponen kondisi fisik hanya dilakukan secara sederhana dengan menggunakan beban tubuh saja.
- 2) Selama ini belum pernah dilakukan evaluasi atau pengukuran terhadap komponen kondisi fisik dominan atletik sebagai bagian dari pembinaan yang dilakukan.
- 3) selama pengamatan dalam latihan atlet belum mampu menampilkan performa yang maksimal pada spesialisasi masing-masing.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana komponen fisik dominan atlet cabang olahraga atletik binaan Kabupaten Gayo Lues Tahun 2022?.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengumpulkan informasi dari permasalahan yang telah diuraikan di atas, yaitu:

- 1) Untuk mengetahui bagaimana tingkat komponen fisik dominan atlet cabang olahraga atletik binaan Kabupaten Gayo Lues Tahun 2022.
- 2) Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi komponen fisik dominan atlet cabang olahraga atletik binaan Kabupaten Gayo Lues Tahun 2022.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1.5.1 Secara Praktis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar gambaran untuk membina komponen fisik dominan sebagai salah satu komponen dasar pembinaan olahraga prestasi.
- 2) Penelitian ini diharapkan memberikan dorongan kepada pelatih maupun atlet untuk mengembangkan dan meningkatkan komponen fisik dominan cabang olahraga atletik.

1.5.2 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman berkaitan komponen fisik dominan khususnya cabang olahraga atletik. Selain dari pada itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran terkait kondisi atlet untuk memperoleh prestasi yang maksimal.

1.6 Definisi Operasional

1) Pengertian Kondisi Fisik Dominan

Kondisi fisik dominan merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Kemampuan kondisi fisik dominan menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain.

2) Pengertian Evaluasi

Evaluasi adalah suatu usaha untuk mengukur dan sumber nilai secara objektif dari pencapaian hasil-hasil yang direncanakan sebelumnya, dimana hasil evaluasi tersebut dimaksudkan menjadi umpan balik untuk perencanaan yang akan dilakukan di depan (Yusuf, 2000: 3).

3) Pengertian Atletik

Atletik merupakan bentuk dasar dari setiap cabang olahraga yang ada, ini dilihat berdasarkan ruang lingkup gerakannya yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Gerakan-gerakan yang terdapat pada atletik pada dasarnya juga terdapat pada setiap cabang olahraga, oleh sebab itu atletik juga disebut-sebut sebagai induk dari setiap cabang olahraga.

BAB I PENDAHULUAN

1.7 Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga yang dilakukan oleh seseorang pada umumnya dilakukan atas dasar beberapa maksud dan tujuan tertentu. Hal ini melihat bahwa olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang dilakukan secara sadar dan terstruktur dengan baik. Menurut Giriwijoyo (2007:32) menjelaskan bahwa, “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak”. Selain itu dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional juga

menjelaskan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Olahraga yang dilakukan pada umumnya merupakan suatu upaya yang dilakukan dalam meningkatkan kualitas kebugaran jasmani seseorang melalui peningkatan kapasitas kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Hal ini karena kondisi fisik akan sangat menentukan kualitas kerja yang dilakukan oleh seseorang.

Prestasi olahraga akan muncul apabila sering dilatih kemampuan fisik. Latihan fisik merupakan suatu hal yang mudah dilakukan apabila ada tekad dan kemauan untuk melakukannya serta tahapan latihan. Melalui suatu prestasi olahraga, dapat meningkatkan kualitas dan harkat martabat bangsa. Dalam meningkatkan harkat martabat bangsa olahraga prestasi haruslah didukung dengan adanya pembinaan dan pengembangan dalam melakukan olahraga. Dalam melakukan pembinaan olahraga harus adanya kerja sama antara masyarakat, pemerintah sehingga dapat menjadikan olahraga prestasi sebagai upaya pencapaian bagi atlet.

Kondisi fisik dalam dunia olahraga prestasi adalah suatu hal yang sangat penting, karena untuk mendapatkan prestasi yang baik maka harus memiliki kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik terdiri dari komponen-komponen dasar antara lain kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan. Sedangkan untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut diperlukan latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Menurut Endang sefdanius (2019:61) menjelaskan, “Kondisi fisik tersebut antara lain kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*). keseimbangan

(*balance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya tahan dan kecepatan (*stamina*), kekuatan dan kecepatan (*power*)”.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua yang dilakukan semenjak zaman purba. Atletik juga merupakan gerakan-gerakan dasar yang dilakukan oleh masyarakat purba. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan sehari-hari yang dilakukan masyarakat purba untuk menjalankan aktifitasnya. Cabang olahraga atletik menjadi salah satu cabang olahraga yang diperlombakan pada event-event bergengsi baik tingkat daerah, provinsi, nasional hingga ke level internasional.

Kondisi fisik dominan memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai prestasi pada cabang atletik. Sebagai mana diketahui bahwa kondisi fisik dominan merupakan komponen kondisi fisik yang secara khusus sangat diperlukan oleh atlet cabang olahraga atletik untuk dapat berprestasi. Menurut Fernanlampir dan Faruq (2015:56) menyebutkan bahwa, “Gerakan-gerakan dalam olahraga atletik didasari oleh kemampuan biomotor yang diperlukan dalam atletik. Kemampuan biomotor (kondisi fisik) tersebut terdiri atas unsur-unsur di antaranya adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan”. Keberadaan kondisi fisik dominan yang baik pada atlet akan membantu atlet dalam melakukan performa maksimal dalam masing-masing gerakan atau nomor perlombaan. Misalnya tanpa adanya *power* otot tungkai yang baik, atlet tolak peluru tidak akan mampu menghasilkan daya tolakan untuk mencapai jarak maksimal atau sejauh mungkin.

Cabang olahraga atletik binaan Kabupaten Gayo Lues merupakan perkumpulan atau pembinaan terhadap atlet-atlet potensi dari Kabupaten Gayo Lues yang dibina dan diawasi oleh Pemerintah Kota/Kabupaten dibawah naungan KONI Kabupaten Gayo Lues. Pembinaan ini dilakukan sebagai bagian untuk mempersiapkan atlet menghadapi event yang paling bergengsi di Provinsi Aceh yaitu PORA Aceh. PORA Aceh merupakan event dengan kualifikasi tertinggi di tingkat Aceh untuk mengadu kualitas pembinaan pada masing-masing daerah. Selain dari pada itu event tersebut juga menjadi ajang untuk merebut tiket menuju event yang lebih tinggi yaitu PON di tingkat Nasional.

Berdasarkan survey dan pengamatan yang penulis lakukan beberapa waktu yang lalu pada atlet cabang olahraga atletik binaan Kabupaten Gayo Lues, ditemukan beberapa persoalan antara lain: 1) selama ini pembinaan yang dilakukan terhadap komponen kondisi fisik hanya dilakukan secara sederhana dengan menggunakan beban tubuh saja, 2) selama ini belum pernah dilakukan evaluasi atau pengukuran terhadap komponen kondisi fisik dominan atletik sebagai-bagian dari pembinaan yang dilakukan, 3) selama pengamatan dalam latihan atlet belum mampu menampilkan performa yang maksimal pada spesialisasi masing-masing. Selain daripada itu, melihat kepada hasil dari kejuraan Pra-PORA III cabang olahraga atletik yang diikuti hannya mampu memperoleh medali sebanyak satu emas, dua perak dan satu perunggu pada nomor jalan cepat serta lari 10 km saja. Untuk nomor-nomor lain seperti lari sprint, tolak peluru dan lompat jauh belum mampu memperoleh hasil sma sekali.

Berdasarkan temuan kondisi diatas, dinilai sangat penting untuk segera dilakukan evaluasi terhadap komponen kondisi fisik dominan atletik menimbang komponen fisik menjadi salah satu syarat suatu cabang olahraga agar dapat berprestasi. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga tentu harus didukung oleh kondisi fisik yang baik. Setiap cabang olahraga memerlukan kemampuan kondisi fisik dasar sama yang disebut dengan persiapan fisik umum. Namun pada tahap berikutnya setiap cabang memerlukan kemampuan kondisi fisik sesuai dengan ciri dan sifat kebutuhan kondisi fisiknya yaitu pada Persiapan Fisik Khusus (Husen Argasmita dkk, 2007:57).

Berdasarkan oleh persoalan yang dikemukakan diatas penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian dengan judul, **“Evaluasi Komponen Fisik Dominan Atlet Cabang Olahraga Atletik Binaan Kabupaten Gayo Lues Tahun 2022 (Persiapan Menghadapi PORA Ke-XX)”**.

1.8 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang ditemukan sebagai berikut:

- 4) Selama ini pembinaan yang dilakukan terhadap komponen kondisi fisik hanya dilakukan secara sederhana dengan menggunakan beban tubuh saja.
- 5) Selama ini belum pernah dilakukan evaluasi atau pengukuran terhadap komponen kondisi fisik dominan atletik sebagai bagian dari pembinaan yang dilakukan.

- 6) selama pengamatan dalam latihan atlet belum mampu menampilkan performa yang maksimal pada spesialisasi masing-masing.

1.9 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana komponen fisik dominan atlet cabang olahraga atletik binaan Kabupaten Gayo Lues Tahun 2022?.

1.10 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengumpulkan informasi dari permasalahan yang telah diuraikan di atas, yaitu:

- 3) Untuk mengetahui bagaimana tingkat komponen fisik dominan atlet cabang olahraga atletik binaan Kabupaten Gayo Lues Tahun 2022.
- 4) Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi komponen fisik dominan atlet cabang olahraga atletik binaan Kabupaten Gayo Lues Tahun 2022.

1.11 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1.11.1 Secara Praktis

- 3) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar gambaran untuk membina komponen fisik dominan sebagai salah satu komponen dasar pembinaan olahraga prestasi.
- 4) Penelitian ini diharapkan memberikan dorongan kepada pelatih maupun atlet untuk mengembangkan dan meningkatkan komponen fisik dominan cabang olahraga atletik.

1.11.2 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman berkaitan komponen fisik dominan khususnya cabang olahraga atletik. Selain dari pada itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran terkait kondisi atlet untuk memperoleh prestasi yang maksimal.

1.12 Definisi Operasional

4) Pengertian Kondisi Fisik Dominan

Kondisi fisik dominan merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Kemampuan kondisi fisik dominan menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain.

5) Pengertian Evaluasi

Evaluasi adalah suatu usaha untuk mengukur dan sumber nilai secara objektif dari pencapaian hasil-hasil yang direncanakan sebelumnya, dimana hasil evaluasi tersebut dimaksudkan menjadi umpan balik untuk perencanaan yang akan dilakukan di depan (Yusuf, 2000: 3).

6) Pengertian Atletik

Atletik merupakan bentuk dasar dari setiap cabang olahraga yang ada, ini dilihat berdasarkan ruang lingkup gerakannya yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Gerakan-gerakan yang terdapat pada atletik pada dasarnya juga terdapat pada setiap cabang olahraga, oleh sebab itu atletik juga disebut-sebut sebagai induk dari setiap

cabang olahraga. **BAB I**

PENDAHULUAN

1.13 Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga yang dilakukan oleh seseorang pada umumnya dilakukan atas dasar beberapa maksud dan tujuan tertentu. Hal ini melihat bahwa olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang dilakukan secara sadar dan terstruktur dengan baik. Menurut Giriwijoyo (2007:32) menjelaskan bahwa, “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak”. Selain itu dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional juga menjelaskan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Olahraga yang dilakukan pada umumnya merupakan suatu upaya yang dilakukan dalam meningkatkan kualitas kebugaran jasmani seseorang melalui peningkatan kapasitas kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Hal ini karena kondisi fisik akan sangat menentukan kualitas kerja yang dilakukan oleh seseorang.

Prestasi olahraga akan muncul apabila sering dilatih kemampuan fisik. Latihan fisik merupakan suatu hal yang mudah dilakukan apabila ada tekad dan kemauan untuk melakukannya serta tahapan latihan. Melalui suatu prestasi olahraga, dapat meningkatkan kualitas dan harkat martabat bangsa. Dalam meningkatkan harkat martabat bangsa olahraga prestasi haruslah didukung dengan adanya pembinaan dan pengembangan dalam melakukan olahraga. Dalam melakukan pembinaan olahraga harus adanya kerja sama antara masyarakat, pemerintah sehingga dapat menjadikan olahraga prestasi sebagai upaya pencapaian bagi atlet.

Kondisi fisik dalam dunia olahraga prestasi adalah suatu hal yang sangat penting, karena untuk mendapatkan prestasi yang baik maka harus memiliki kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik terdiri dari komponen-komponen dasar antara lain kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan. Sedangkan untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut diperlukan latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Menurut Endang sefdanius (2019:61) menjelaskan, “Kondisi fisik tersebut antara lain kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*). keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya tahan dan kecepatan (*stamina*), kekuatan dan kecepatan (*power*)”.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua yang dilakukan semenjak zaman purba. Atletik juga merupakan gerakan gerakan dasar yang dilakukan oleh masyarakat purba. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti berjalan, berlari ,melompat dan melempar adalah gerakan sehari-hari yang dilakukan masyarakat purba untuk menjalankan aktifitasnya. Cabang olahraga atletik menjadi salah satu cabang olahraga yang diperlombakan pada event-event bergengsi baik tingkat daerah, provinsi, nasional hingga ke level internasional.

Kondisi fisik dominan memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai prestasi pada cabang atletik. Sebagai mana diketahui bahwa kondisi fisik dominan merupakan komponen kondisi fisik yang secara khusus sangat diperlukan oleh atlet cabang olahraga atletik untuk dapat berprestasi. Menurut Fernanlampir dan Faruq (2015:56) menyebutkan bahwa, “Gerakan-gerakan dalam olahraga atletik didasari oleh kemampuan biomotor yang diperlukan dalam atletik. Kemampuan biomotor

(kondisi fisik) tersebut terdiri atas unsur-unsur di antaranya adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan”. Keberadaan kondisi fisik dominan yang baik pada atlet akan membantu atlet dalam melakukan performa maksimal dalam masing-masing gerakan atau nomor perlombaan. Misalnya tanpa adanya *power* otot tungkai yang baik, atlet tolak peluru tidak akan mampu menghasilkan daya tolakan untuk mencapai jarak maksimal atau sejauh mungkin.

Cabang olahraga atletik binaan Kabupaten Gayo Lues merupakan perkumpulan atau pembinaan terhadap atlet-atlet potensi dari Kabupaten Gayo Lues yang dibina dan diawasi oleh Pemerintah Kota/Kabupaten dibawah naungan KONI Kabupaten Gayo Lues. Pembinaan ini dilakukan sebagai bagian untuk mempersiapkan atlet menghadapi event yang paling bergengsi di Provinsi Aceh yaitu PORA Aceh. PORA Aceh merupakan event dengan kualifikasi tertinggi di tingkat Aceh untuk mengadu kualitas pembinaan pada masing-masing daerah. Selain dari pada itu event tersebut juga menjadi ajang untuk merebut tiket menuju event yang lebih tinggi yaitu PON di tingkat Nasional.

Berdasarkan survey dan pengamatan yang penulis lakukan beberapa waktu yang lalu pada atlet cabang olahraga atletik binaan Kabupaten Gayo Lues, ditemukan beberapa persoalan antara lain: 1) selama ini pembinaan yang dilakukan terhadap komponen kondisi fisik hanya dilakukan secara sederhana dengan menggunakan beban tubuh saja, 2) selama ini belum pernah dilakukan evaluasi atau pengukuran terhadap komponen kondisi fisik dominan atletik sebagai-bagian dari pembinaan yang dilakukan, 3) selama pengamatan dalam latihan atlet belum mampu

menampilkan performa yang maksimal pada spesialisasi masing-masing. Selain daripada itu, melihat kepada hasil dari kejuraan Pra-PORA III cabang olahraga atletik yang diikuti hanya mampu memperoleh medali sebanyak satu emas, dua perak dan satu perunggu pada nomor jalan cepat serta lari 10 km saja. Untuk nomor-nomor lain seperti lari sprint, tolak peluru dan lompat jauh belum mampu memperoleh hasil sma sekali.

Berdasarkan temuan kondisi diatas, dinilai sangat penting untuk segera dilakukan evaluasi terhadap komponen kondisi fisik dominan atletik menimbang komponen fisik menjadi salah satu syarat suatu cabang olahraga agar dapat berprestasi. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga tentu harus didukung oleh kondisi fisik yang baik. Setiap cabang olahraga memerlukan kemampuan kondisi fisik dasar sama yang disebut dengan persiapan fisik umum. Namun pada tahap berikutnya setiap cabang memerlukan kemampuan kondisi fisik sesuai dengan ciri dan sifat kebutuhan kondisi fisiknya yaitu pada Persiapan Fisik Khusus (Husen Argasasmita dkk, 2007:57).

Berdasarkan oleh persoalan yang dikemukakan diatas penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian dengan judul, **“Evaluasi Komponen Fisik Dominan Atlet Cabang Olahraga Atletik Binaan Kabupaten Gayo Lues Tahun 2022 (Persiapan Menghadapi PORA Ke-XX)”**.

1.14 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang ditemukan sebagai berikut:

- 7) Selama ini pembinaan yang dilakukan terhadap komponen kondisi fisik hanya dilakukan secara sederhana dengan menggunakan beban tubuh saja.
- 8) Selama ini belum pernah dilakukan evaluasi atau pengukuran terhadap komponen kondisi fisik dominan atletik sebagai bagian dari pembinaan yang dilakukan.
- 9) selama pengamatan dalam latihan atlet belum mampu menampilkan performa yang maksimal pada spesialisasi masing-masing.

1.15 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana komponen fisik dominan atlet cabang olahraga atletik binaan Kabupaten Gayo Lues Tahun 2022?.

1.16 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengumpulkan informasi dari permasalahan yang telah diuraikan di atas, yaitu:

- 5) Untuk mengetahui bagaimana tingkat komponen fisik dominan atlet cabang olahraga atletik binaan Kabupaten Gayo Lues Tahun 2022.
- 6) Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi komponen fisik dominan atlet cabang olahraga atletik binaan Kabupaten Gayo Lues Tahun 2022.

1.17 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1.17.1 Secara Praktis

- 5) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar gambaran untuk membina komponen fisik dominan sebagai salah satu komponen dasar pembinaan olahraga prestasi.
- 6) Penelitian ini diharapkan memberikan dorongan kepada pelatih maupun atlet untuk mengembangkan dan meningkatkan komponen fisik dominan cabang olahraga atletik.

1.17.2 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman berkaitan komponen fisik dominan khususnya cabang olahraga atletik. Selain dari pada itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran terkait kondisi atlet untuk memperoleh prestasi yang maksimal.

1.18 Definisi Operasional

7) Pengertian Kondisi Fisik Dominan

Kondisi fisik dominan merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Kemampuan kondisi fisik dominan menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain.

8) Pengertian Evaluasi

Evaluasi adalah suatu usaha untuk mengukur dan sumber nilai secara objektif dari pencapaian hasil-hasil yang direncanakan sebelumnya, dimana hasil evaluasi tersebut dimaksudkan menjadi umpan balik untuk perencanaan yang akan dilakukan di depan (Yusuf, 2000: 3).

9) Pengertian Atletik

Atletik merupakan bentuk dasar dari setiap cabang olahraga yang ada, ini dilihat berdasarkan ruang lingkup gerakannya yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Gerakan-gerakan yang terdapat pada atletik pada dasarnya juga terdapat pada setiap cabang olahraga, oleh sebab itu atletik juga disebut-sebut sebagai induk dari setiap cabang olahraga.