



**SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET KKO
CABANG OLAHRAGA ATLETIK SMA NEGERI 4 SURAKARTA
TAHUN 2023**

SKRIPSI

Oleh:

FENI AMBRILIA WULAN SARI

NIM. D 0219103

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
MEI 2023**

**SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET KKO
CABANG OLAHRAGA ATLETIK SMA NEGERI 4 SURAKARTA
TAHUN 2023**

Oleh:

Feni Ambrilia Wulan Sari

D 0219103

Skripsi

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
MEI 2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet KKO (Cabur Atletik) SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2023”, karya :

Nama : Feni Ambrilia Wulan Sari

NIM : D0219103

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 22 Juni 2023

Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd.
NIDN. 0624036501


Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or
NIDN. 0627038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet KKO Cabang Olahraga Atletik SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2023”, karya :

Nama : Feni Ambriilia Wulan Sari

NIM : D0219103

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 11 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Jasmani, S.Pd., M.Or

Anggota I : Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd

Anggota II : Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

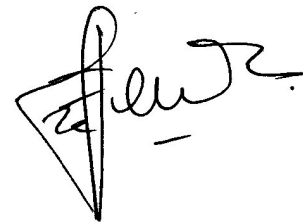
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 11 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



Feni Ambrilia Wulan Sari

MOTTO

“If you tired just take a rest, don’t give up”

“Just be you, do you, for you”

“Yesterday is history, today is a gift and tomorrow is mystery”

“Lebih baik hidup seperti bunga liar yang tenang daripada menjadi kembang api yang bersinar sekali lalu menghilang”

“Saya tidak tahu kunci sukses itu apa, tetapi aku tahu kunci gagal yaitu berusaha untuk menyenangkan semua orang”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua dan nenek saya, bapak Kasturi dan ibu Hartatik dan nenek saya Djumirah yang selalu mendukung saya dalam segala hal, memberi saya kekuatan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Slamet Sudarsono M.Pd dan bapak Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya dengan baik dalam penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
3. Fendi Diantoro, Rokhim, Muhammad Rianto Al Lathif, adik-adik tercinta dan tersayang yang selalu memotivasi dan memberi semangat untuk bisa mewujudkan cita-cita saya.
4. Om Hery Sutiyono, bapak Ronny Suryo N, S. Pd., M. Or dan bapak Atletiko Eko S, S. Pd selaku pelatih yang telah melatih saya menjadi atlet yang membanggakan.
5. Teman-teman BIMA Atletik Cepu, ADIOS *Track And Field* yang selalu menjadi pemicu semangat juang untuk terus meraih cita-cita.
6. Teman-teman UTP Surakarta angkatan 2019 dan teman-teman lainnya yang tidak bisa saya sebut satu persatu.
7. Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah yang karena rahmat dan karunia-Nya, dapat terselesaikan skripsi ini sebagai bentuk persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Segala hambatan dan tantangan yang terdapat dalam penyelesaian skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan berbagai pihak. Untuk segala bentuk bantuan dalam pelaksanaan penelitian dan terselesainya skripsi ini disampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Winarti M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or sebagai Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pelatih dan Atlet KKO Cabang Olahraga Atletik SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2023.
7. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, terlepas dari hal tersebut diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 11 Mei 2023

F.A.W.S

ABSTRAK

Feni Ambrilia Wulan Sari. SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET KKO CABANG OLAHARAGA ATLETIK SMA NEGERI 4 SURAKARTA TAHUN 2023. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2023.

Tujuan Penelitian untuk tingkat kemampuan kondisi fisik untuk komponen kekuatan, *power*, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas pada atlet KKO cabang olahraga atletik SMA NEGERI 4 SURAKARTA tahun 2023.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, menggunakan metode penelitian survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet KKO Cabang Olahraga Atletik SMA Negeri 4 Surakarta tahun 2023 dan menggunakan teknik total sampling, maka seluruh populasi yang ada dapat menjadi sampel yang berjumlah 20 atlet. Dalam teknik pengumpulan data menggunakan instrument Tes *Sit Up* (Kekuatan), Tes *Vertical Jump* (*Power*), Tes Lari 2,4 km (Daya Tahan), Tes Lari 30 Meter (Kecepatan), Tes Lari T-Tes (Kelincahan), Dan Tes *Sit And Reach* (Fleksibilitas). Teknik analisis menggunakan teknik deskriptif / teknik analisis deskriptif kuantitatif yang dibantu menggunakan program computer Microsoft Office EXCEL 16.

Dari hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori “Baik Sekali”, 4 atlet (20%) dalam kategori “Baik”, 14 atlet (70%) dalam kategori “Cukup”, 2 atlet (10%) dalam kategori “Kurang”, dan terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori “Kurang Sekali”. Frekuensi terbanyak pada kategori “Cukup”, sehingga dapat diketahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet KKO cabang olahraga atletik SMA NEGERI 4 SURAKARTA tahun 2023 dalam kategori “Cukup”.

Kata Kunci: Survei, Kondisi Fisik, KKO, Atletik,

ABSTRACT

Feni Ambrilia Wulan Sari. *SURVEY ON THE PHYSICAL ABILITY LEVELS OF KKO ATHLETES (ATHLETIC SPORTS) SMA NEGERI 4 SURAKARTA IN 2023. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan, June 2023.*

The aim of the research is to determine the level of physical condition for the components of strength, power, endurance, speed, agility, and flexibility in KKO athletes (athletic sports) SMA NEGERI 4 SURAKARTA in 2023.

The type of research used in this research is descriptive quantitative, using survey research methods. The population in this study were all KKO (Athletic Sports) athletes at SMA Negeri 4 Surakarta in 2023 and used a total sampling technique so that the entire population could be a sample of 20 samples. In data collection techniques using the instrument Sit Up Test (Strength), Vertical Jump Test (Power), 12 Minute Running Test (Endurance), 30 Meter Running Test (Speed), T-Test Running Test (Agility), and Sit And Reach Test (Flexibility). The analysis technique used descriptive techniques / quantitative descriptive analysis techniques assisted by using the Microsoft Office EXCEL 16 computer program.

From the results of data analysis, it can be concluded that there were 0 athletes (0%) in the "Very Good" category, 4 athletes (20%) in the "Good" category, 14 athletes (70%) in the "Sufficient" category, 2 athletes (10%) in the "Deficient" category, and there are 0 athletes (0%) in the "Very Deficient" category. The highest frequency is in the "Sufficient" category so that it can be seen the level of ability of the physical condition of KKO athletes (athletic sports) SMA NEGERI 4 SURAKARTA in 2023 was in "Sufficient" category.

Keywords: Survey, Physical Condition, KKO, Athletics,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Survei	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Kondisi Fisik	Error! Bookmark not defined.
3. Pengembangan Atlet Jangka Panjang (Long Term Athlete Development)	Error! Bookmark not defined.
4. Atletik	Error! Bookmark not defined.
5. KKO (Kelas Khusus Olahraga)	Error! Bookmark not defined.

6. Karakteristik peserta didik sekolah menengah	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian Yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pemikiran	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi	Error! Bookmark not defined.
C. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rencana Waktu Pelaksanaan Penelitian ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Norma Kekuatan Otot Perut.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Norma Vertical Jump dalam cm	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Norma Lari 2400 meter Laki-laki	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Norma Lari 2400 meter Perempuan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Norma Kecepatan Lari 30 Meter Laki-laki	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Norma Kecepatan Lari 30 Meter Perempuan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Tabel 8. Norma Kelincahan dengan T Test Laki-laki	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9. Norma Kelincahan dengan T Test Perempuan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10. Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki (Fleksibilitas) Laki-laki.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11. Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki (Fleksibilitas) Perempuan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12. Norma Kategori Tes Kondisi Fisik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	Error! Bookmark not defined.
Tabel 14. Data Hasil Tes Lari 2,4 km	Error! Bookmark not defined.
Tabel 15. Norma Kategori Lari 2,4 km.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 16. Data Hasil Tes <i>Sit Up</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 17. Norma Kategori <i>Sit Up</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 18. Data Hasil Pengukuran <i>Vertical Jump</i> ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 19. Norma Kategori <i>Vertical Jump</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 20. Data Hasil <i>Sprint</i> 30 meter.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 21. Norma Kategori <i>Sprint</i> 30 meter.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 22. Data Hasil T Tes	Error! Bookmark not defined.
Tabel 23. Norma Kategori T Tes	Error! Bookmark not defined.

Tabel 24. Data Hasil *Sit and Reach***Error! Bookmark not defined.**
Tabel 25. Norma Kategori *Sit and Reach***Error! Bookmark not defined.**
Tabel 26. Simpulan Akhir Kemampuan Kondisi Fisik**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Pemikiran.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Cara Pelaksanaan <i>Sit Up</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Desain Pelaksanaan Kelincahan dengan T Test	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4 . Cara Pengukuran <i>Fleksibilitas</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. <i>Breafing</i> Pelaksanaan Tes Kondisi Fisik	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6. Pelaksanaan Tes <i>Fleksibilitas</i> dengan <i>Sit and Reach</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7. Pelaksanaan Tes <i>Power</i> dengan <i>Vertical Jump</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 8. Pelaksanaan Tes Daya Tahan dengan Lari 2,4 km	Error! Bookmark not defined.
Gambar 9. Pelaksanaan Tes Kelincahan dengan T-Tes	Error! Bookmark not defined.
Gambar 10. Pelaksanaan Tes Kekuatan dengan <i>Sit Up</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 11. Pelaksanaan Tes Kecepatan dengan Lari 30 meter	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Pengambilan Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Rekapitulasi Data.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.

