SURVEY TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAKTAKRAW KOTA KEDIRI TAHUN 2016

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat guna
memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd.)
pada jurusan PENJASKESREK

OLEH :

WIDYA IRMA AGUSTIN

NPM : 12.1.01.09.0365

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI KEDIRI
2016

Skripsi oleh:

WIDYA IRMA AGUSTIN

NPM : 12.1.01.09.0365

Judul :

SURVEY TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAKTAKRAW KOTA KEDIRI TAHUN 2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal :

Pembimbing I	Pembimbing II
Wahis Himawanto, M.Or.	Puspodari, M.Pd.
NIDN. 0723128103	NIDN. 0709059001

ii

Skripsi oleh:

WIDYA IRMA AGUSTIN

NPM : 12.1.01.09.0365

Judul :

SURVEY TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAKTAKRAW KOTA KEDIRI TAHUN 2016

telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UN PGRI KEDIRI
Pada Tanggal :

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan.

Panitia Penguji :

1. Ketua : Wasis Himawanto, M.Or.
2. Penguji I : Nur Ahmad Muharram, M.Or.
3. Penguji II : Puspodari, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

SURVEY TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAKTAKRAW KOTA KEDIRI TAHUN 2016

Widya Irma Agustin
12.1.01.09.0365
FKIP - Penjaskesrek
Widyacaty@gmail.com
Wasis Himawanto, M.Or. dan Puspodari, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Widya Irma Agustin. NPM 12.1.01.09.0365 Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Kota Kediri Tahun 2016.

Latar Belakang : Olahraga adalah proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang. Salah satu tujuan pembinaan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi. Dan faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga adalah kondisi fisik. Cabang olahraga sepaktakraw sudah berkembang di kota Kediri. Namun, belum bisa mencapi prestasi puncak. Dikarenakan mungkin ada faktor kondisi fisik yang mempengaruhi sehingga prestasi atlet sepaktakraw belum bisa memenuhi syarat untuk mengikuti *event* pertandingan Porprov.

Batasan dan Rumusan Masalah : agar masalah lebih jelas terutama pada penelitian ini maka perlu diadakan pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada tes kondisi fisik atlet sepaktakraw kota Kediri. Dan hanya meliputi satu variabel bebas yaitu kondisi fisik dengan satu variabel terikat dalam hal ini adalah atlet sepaktakraw.

Dari kedua variabel di atas maka selanjutnya bagaimana tingkat kondisi fisik atlet sepaktakraw kota Kediri?

Tujuan Penelitian : adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepaktakraw kota Kediri.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode penelitian survei dengan teknik tes dan pengukuran persentase, populasi yang digunakan dalam penelitian ini 8 atlet, pengambilan sampelnya menggunakan sampel jenuh yang merupakan keseluruhan populasi yang di jadikan sampel jadi disini peneliti menggambil sampel 8 atlet Sepaktakraw Kota Kediri. Teknik analisis data menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif yaitu mempersentasekan hasil yang diperoleh dari Norma Tes Dan pengukuran yang disesuaikan untuk atlet sepaktakraw kota Kediri Tahun 2016.

Kesimpulan : Hasil yang diperoleh dari Norma Tes dan pengukuran atlet Sepaktakraw Kota Kediri, tingkat kondisi fisik atlet Sepaktakraw Kota Kediri Tahun 2016 dapat disimpulkan dalam ketegori Sedang dengan persentase 75 %.

Kata Kunci : KONDISI FISIK

I. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, petandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki *ideology* yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan dasar negara atau Pancasila.

Salah satu tujuan pembinaan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi, tidaklah mudah untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan usaha dan latihan yang keras dan dengan disiplin yang tinggi. "Prestasi" adalah" kemampuan nyata yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari dalam maupun dari luar individu yang berlatih.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Di sisi lainya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan sepakbola, bolavoli, bolabasket dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkanya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik.

II. METODE

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, hal ini di dasarkan pada permasalahan yang ada pendekatan kuantitatif sangatlah tepat karena menekankan statistik, hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono yang mengatakn bahwa "Metode ini di sebut Metode Kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistic" (Sugiyono, 2012:13).

Penegasan mengenai teknik penelitian yang digunakan adalah deskriptif menurut (Sugiyono, 2014 : 56), suatu rumusan masalah yang berkenaan dengan pertanyaan terhadap kebenaran variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri). Jadi dalam penelitian ini tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat diketahui dari 8 atlet rata-rata nilai dari tes kekuatan otot tungkai dengan nilai 1 sebanyak 6 atlet nilai 2 sebanyak 0 atlet, nilai 3 sebanyak 2 atlet, nilai 4 sebanyak 0 atlet dan nilai 5 sebanyak 0 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tes kekuatan otot tungkai atlet sepaktakraw dapat dikatakan kurang sekali. Untuk tes kekuatan otot punggung dengan nilai 1 sebanyak 5 atlet, nilai 2 sebanyak 3 atlet, nilai 3 sebanyak 0 atlet, nilai 4 sebanyak 0 atlet, nilai 5 sebanyak 0 atlet. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tes kekuatan otot punggung dapat dikatakan kurang sekali. Untuk tes daya tahan otot perut dengan nilai 1 sebanyak 2 atlet, nilai 2 sebanyak 3 atlet, nilai 3 sebnyak 1 atlet, nilai 4 sebanyak 2 atlet, nilai 5 sebanyak 0 atlet. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tes daya tahan otot perut dikatakan kurang. Untuk tes daya tahan otot punggung degan nilai 1 sebanyak 0 atlet, nilai 2 sebanyak 0 atlet, nilai 3 sebanyak 0 atlet, nilai 4 sebanyak 1 atlet, nilai 5 sebanyak 7 atlet. Hal ini menunjukkan atlet sepaktakraw kota Kediri dalam tes daya tahan otot punggung dalam kategori baik sekali. Untuk tes *power* otot tungkai atlet sepaktakraw kota Kediri semunya dengan kategori baik sekali. Tes kelincahan atlet sekatakraw dengan nilai 1 sebanyak 1 atlet, nilai 2 sebanyka 0 atlet, nilai 3 sebanyak 2 atlet, nilai 4 sebanyak 2 atlet, nilai 5 sebanyak 3 atlet. Dalam hal ini rata-rata atlet sepaktakraw kota Kediri dalam kategori baik. Tes fleksibilitas atlet sepaktakraw dengan nilai 1 sebanyak 1 atlet, nilai 2 sebanyak 0 atlet, nilai 3 sebanyak 3 atlet, nilai 4 sebanyak 0 atlet, nilai 5 sebanyak 4 atlet. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata atlet sepaktakraw dengan tes fleksibilitas dalam kategori baik. Tes daya tahan jantung paru atlet sepaktakraw dengan nilai 1 sebanyak 0 atlet, nilai 2 sebanyak 4 atlet, nilai 3 sebanyak 4 atlet, nilai 4 sebanyak 0 atlet, nilai 5 sebanyak 0 atlet. Dalam hal ini tes daya tahan jantung paru menghasikan rata-rata dengan kategori kurang.

Dari hasil penelitian diatas dapat diketahui tingkat kondisi fisik atlet sepaktakraw kota Kediri masuk dalam kategori sedang hal ini terlihat dari nilai interval yang rata-rata mendapat nilai interval 20 – 26 dengan kategori sedang sebanyak 6 atlet atau 75%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik bahwa secara keseluruhan 100 % dari 8 atlet dalam tes kekuatan otot tungkai dikategorikan sedang ada 2 atlet, kurang sekali ada 6 atlet, tes kekuatan otot punggung dalam ketegori kurang ada 3 atlet, kurang sekali ada 5 atlet. Tes daya tahan otot perut kategori baik ada 2 atlet, cukup ada 1 atlet, kurang ada 3 atlet,

kurang sekali ada 2 atlet. Tes daya tahan otot punggung dalam kategori baik sekali ada 7 atlet, baik ada 1 atlet. Tes power otot tungkai ada 8 atlet. Tes kelincahan dalam kategori baik sekali ada 3 atlet, baik ada 2 atlet, cukup ada 2 atlet, kurang sekali ada 1 atlet. Tes kelincahan dalam kategori baik sekali ada 4 atlet, cukup ada 3 atlet, kurang sekali ada 1 atlet. Tes daya tahan jantung paru dalam kategori cukup ada 4 atlet, buruk ada 4 atlet. Dari hasil semua tes kondisi fisik, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet sepaktakraw kota Kediri termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 75 %.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Albertus Fenanlampir, M. Muhyi Faruq,2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV Andi Offset

Dona Putra. Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Putra KONI Medan Tahun 2013. skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013.

Hanif. (2015). *Kepelatihan dasar sepak takraw*. Jakarta: Divisi Buku Perguruan Tinggi

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek- Aspek Psikologis dalam Coaching.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.

Harsuki, dkk. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta. Kajian Para Pakar.

https://pratiktow.wordpress.com/2013/04/06/10-komponen-kondisi-fisik/

Komite Nasional Indonesia. 2000. Gerakan Nasional Garuda Emas. Jakarta.

Masyhadi. (2012). "*Hubungan Antara Keseimbangan, Kelentukan dan Kelincahan dengan Keterampilan Sepaksila Mahasiswa PJKR UNY yang Mengikuti Olahraga Pilihan Sepaktakraw Semester Genap Tahun Ajaran 2011/2012*". Yogyakarta: Skripsi. Yogyakarta FIK UNY.

Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahgraga.* Jakarta:

Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.

Nuril Ahmadi, 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Universitas Negeri Makassar Jln. Wijaya Kusuma Raya No.14, Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222, Tlp. (0411) 872602.

Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi.

Suharno HP. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Suryanto. 2015. *Karya Tulis Ilmiah*. Kediri : LPPM Universitas Nusantara PGRI Kediri

Wiyaka Ibrahim. (2012). *Sepak takraw*. Medan. Universitas Negeri Medan.