JURNAL

SURVEY TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KLUB SEPAKTAKRAW YUNIOR PANGGUL TRENGGALEK 2016

Oleh:

WAHYU HADI SANTOSO

12.1.01.09.0185

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
2. **Abdian Asgi Sukmana, S.Pd, M.Or**

PROGAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: WAHYU HADI SANTOSO
NPM	: 12.1.01.09.0185
Telepun/HP	: 085 745 291 060
Alamat Surel (Email)	: wahyusan8@gmail.com
Judul Artikel	: **Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Sepaktakraw Yunior Panggul Trenggalek 2016**
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln. K.H Achmad Dahlan No. 76 Telp. : (0354) 771576, 771503, 771495 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 31 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd NIDN. 0015066801	Abdian Agi Sukmana, S.Pd, M.Or NIDN. 0720028002	Wahyu Hadi Santoso 12.1.01.09.0185

Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Sepaktakraw Yunior Panggul Trenggalek 2016

Wahyu hadi santoso
12.1.01.09.0185
FKIP - PENJASKESREK
Wahyusan8@gmail.com
1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
2. Abdian Asgi Sukmana, S.Pd, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Wahyu Hadi Santoso : Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Yunior Panggul Trenggalek, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI, 2016.

Untuk bermain sepaktakraw memerlukan kondisi tubuh dan kondisi fisik yang prima. Oleh sebab itu perlu beberapa kemampuan tersebut dilatih agar mendapatkan kondisi puncak, sehingga dapat mencapai prestasi. Selain itu untuk bermain sepaktakraw yang baik di tuntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik sehingga dapat menjalin sinergi gerak yang baik.

Batasan dan rumusan masalah : agar masalah lebih jelas terutama pada penelitian ini maka perlu diadakan pembatasan masalah. Penelitian ini di batasi pada tes kondisi fisik atlet sepaktakraw Yunior Panggul Trenggalek 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 bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet sepaktakraw Yunior Panggul Trenggalek ?

Tujuan penelitian : adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepaktakraw Yunior Panggul Trenggalek. Nantinya dapat di jadikan acuan untuk peningkatan prestasi atlet.

Penelitian ini : adalah penelitian deskriptif, artinya dalam penelitian akan menggunakan situasi yang saat ini sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesis. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran persentase, populasi yang digunakan dalam penelitian ini 9 atlet, pengambilan sampelnya menggunakan sampel jenuh yang merupakan keseluruhan populasi yang di jadikan sampel, jadi disini peneliti mengambil sampel 9 atlet sepaktakraw Yunior Panggul Trenggalek.

Kesimpulan hasil yang di peroleh dari norma dan tes pengukuran dapat di simpulkan bahwa tingkat kondisi fisik para atlet sepaktakraw Yunior Panggul Trenggalek Tahun 2016 dapat di simpulkan dalam kategori kurang dengan persentase 44,44 %.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Sepaktakaw, Yunior Panggul Trenggalek

I. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan yang telah maju dan modern sekarang ini, olahraga sudah dipandang sebagai kebutuhan hidup sehari-hari yang sangat penting, karena banyak sekali manfaat olahraga baik untuk menjaga kondisi fisik seseorang maupun bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dalam rangka agar meningkatkan kualitas hidup manusia. Oleh karena itu olahraga berperan aktif dalam meningkatkan kualitas manusia yang seutuhnya yakni sehat jasmani dan rohani, disiplin, tinggi serta mempunyai jiwa yang sportif.

Olahraga sekarang ini sudah sedemikian banyak ragamnya, mulai dari cabang atletik, olahraga permainan sampai dengan dengan olahraga beladiri. Pada olaraga permainan seperti sepak bola, bola voli, bola basket dan tenis sudah menjadi komoditi hiburan. Diantara sekian banyak olahraga permainan itu ada salah satu cabang olahraga yang mulai berkembang di beberapa daerah di Indonesia, cabang olahraga tersebut adalah sepaktakraw, namun olahraga sepaktakraw ini mempunyai ciri khas tersendiri. Olahraga ini sesungguhnya sangat menarik untuk dimainkan maupun untuk ditonton. Disamping itu olahraga sepaktakraw ini relatif tidak mahal biaya nya bila dibandingkan dengan olahraga permainan yang lainnya.

Untuk bermain sepaktakraw memerlukan kondisi tubuh dan kondisi fisik yang prima. Oleh sebab itu perlu beberapa kemampuan tersebut dilatih agar mendapatkan kondisi puncak, sehingga dapat mencapai prestasi. Selain itu untuk bermain sepaktakraw yang baik dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Keterampilan yang dimaksud adalah keterampilan dasar dalam bermain sepaktakaw. Ratinus Darwis dalam Muhamad Muhsin (2008: 20) berpendapat bahwa untuk bermain sepaktakraw yang baik haruslah seseorang mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik.

Menurut Sulaiman (2008 : 73) berpendapat bahwa cabang olah raga sepak takraw memerlukan berbagai komponen fisik terutama: kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya ledak (*power*), antisipasi, akselerasi keseimbangan sehingga setiap pemain di tuntut memiliki fisik yang prima sehingga dapat menjalin

sinergi gerak dengan pemain lainnya dalam satu regu sepaktakraw.

II. METODE

Dalam hal ini setelah mengacu pada judul penelitian yaitu "Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet SepakTakraw Yunior Panggul Trenggalek", maka pendekatan penelitian serta analisis data yang digunakan adalah kuantitatif. Analisis data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaanya terdapat dua jenis analisa data yang dikatakan Sutrisno Hadi (1981: 221), bahwa dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis yaitu analisis statistik dan non statistik. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif persentase.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, artinya dalam penelitian akan menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesis, (Suharsimi Arikunto, 1993 : 209). Metode yang di gunakan adalah metode survey dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di ketahui bahwa kemampuan atlet dalam pelaksaan tes lari 30 Meter tidak ada yang masuk dalam kategori baik sekali, keadaan baik ada 3 atlet, sedang ada 4, atlet,kurang ada 2 atlet, kategori kurang sekali tidak ada. Untuk tes kekuatan otot perut (*sit up* 30 detik) tidak ada atlet yang memeliki ketahanan otot perut dalam kategori baik sekali. Atlet yang memiliki ketahanan otot perut baik ada 2, kategori sedang ada 6, kategori kurang ada 1, kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut dapat di simpulkan bahwa pada umum nya ketahanan otot perut pada atlet. Dalam kategori sedang. Untuk tes kekuatan daya ledak otot tungkai (*vertical jump*) tidak ada atlet yang memeliki daya ledak otot tungkai dalam kategori baik sekali. Atlet yang memiliki daya ledak otot baik ada 1, kategori sedang ada 6, kategori kurang ada 2, untuk yang kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut dapat di simpulkan bahwa pada

umum nya kekuatan daya ledak otot tungkai pada atlet dalam kategori sedang. Untuk tes kelentukan. Bahwa ada 1 atlet yang memeliki kelentukan dalam kategori baik sekali. Atlet yang memiliki kelentukan baik ada 0, kategori sedang ada 2, kategori kurang ada 0, kurang sekali ada 6. Berdasarkan data tersebut dapat di simpulkan bahwa pada umum nya kelentukan atlet dalam kategori kurang sekali. Untuk tes kelincahan tidak ada yang masuk dalam kategori baik sekali, keadaan baik ada 4 atlet, sedang ada 3, atlet, kurang ada 2 atlet, untuk yang kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut dapat di simpulkan bahwa pada umumnya kemampuan atlet dalam pelaksaan tes kelinahan dalam kategori baik.

Setelah menggunakan pengumpulan data dan menganalisanya, maka kesimpulanya yang dapat dikemukakan dari penelitian ini, di ketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet sepaktakraw Yunior Panggul Trenggalek dalam kategori baik sekali ada 0 atlet, kondisi fisik dalam kategori baik ada 3 atlet, kondisi fisik dalam kategori sedang ada 2 atlet, kondisi fisik kategori kurang ada 3 atlet, kondisi fisik dalam kategori kurang sekali ada 1 atlet. Berdasarkan data tersebut dapat di simpulkan bahwa pada umumnya tingkat kondisi fisik atlet dalam kategori kurang.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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

Depdiknas. (2003). *Ketentuan Umum*. Jakarta : Depdikbud.

Harsuki.(2003). *Perkembangan Olah Raga Terkini*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

M. Husni Thamrin. (2008). *Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw bagi Mahasiswa*. Yogyakarta: LEMLIT UNY.

M. Sajoto. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Jakarta : Dahara Prize

Sudrajat Prawirasaputra. (2000). *Sepaktakraw*. Jakarta: DEPDIKBUD.

Sugiyono. (1998). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta

Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Yogyakarta: FIK.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw Pedoman bagi Guru Olahraga Pembina, Pelatih, dan Atlet.* Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.

Syaiful, W. 2015. *Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA Negeri 7 Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015*, tersedia: http://eprints.uny.ac.id/27621/1/SKRIPSI.pdf. Diunduh 24 November 2016.

Yusup, U., Prawirasaputra, S. & Usli, L. 2004. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU*. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga.