ARTIKEL

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA CABANG OLAHRAGA
SEPAK TAKRAW KABUPATEN TULUNGAGUNG
TAHUN 2017

Oleh:

SANDY PAMORA

NPM. 12.1.01.09.0233

Dibimbing oleh :

1. **Budiman Agung Pratama, M.Pd.**
2. **Muh. Yanuar Rizky, M.Pd.**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	:	SANDY PAMORA
NPM	:	12.1.01.09.0233
Telepun/HP	:	+6285755096669
Alamat Surel (Email)	:	-
Judul Artikel	:	TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA CABANG OLAHRAGA SEPAK TAKRAW KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2017
Fakultas – Program Studi	:	FKIP-Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	:	Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	:	Jl. K.H. Achmad Dahlan 76 Mojoroto 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 bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri,
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Budiman Agung Pratama, M.Pd.	Muh. Yanuar Rizky, M.Pd.	Sandy Pamora
NIDN. 0706078801	NIDN. 0718019003	NPM. 12.1.01.09.0233

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA CABANG OLAHRAGA SEPAK TAKRAW KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2017

S. PAMORA
NPM. 12.1.01.09.0233
FKIP – Prodi Penjaskesrek
Budiman Agung Pratama, M.Pd. dan Muh. Yanuar Rizky, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan penelitian dengan atlet putra PSTI Kabupaten Tulungagung. Tes pengukuran *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan atlet putra cabang olahraga sepak takraw Kabupaten Tulungagung tahun 2017. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik, kemampuan *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan atlet putra cabang olahraga sepak takraw Kabupaten Tulungagung tahun 2017. Penelitian ini bersifat deskriptif komparatif yang menggunakan metode penelitian berupa *survey* dengan teknik tes dan pengukuran. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 12 Juni 2017. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes bahwa tingkat kondisi fisik atlet putra cabang olahraga sepak takraw dengan tes kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, fleksibilitas, daya tahan otot perut, kekuatan punggung dan kelincahan. Populasi penelitian sejumlah 12 atlet sebagai subjek penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukan bahwa persentase hitung hasil tes dapat diketahui bahwa nilai persentase dari kekuatan otot tungkai sebesar 51.5 tergolong kurang, daya ledak otot tungkai sebesar 54.8 masuk dalam kategori sedang, fleksibilitas sebesar 15.75 masuk dalam kategori sedang, daya tahan otot perut sebesar 45.8 masuk dalam kategori sedang, kekuatan punggung sebesar 116.1667 masuk kategori baik, dan kelincahan sebesar 13.575 detik masuk kategori sangat sedang. Berdasarkan penelitian tersebut maka tingkat kondisi fisik atlet putra cabang olahraga sepak takraw Kabupaten Tulungagung tergolong cukup ideal sesuai dengan hasil rata-rata penelitian.

KATA KUNCI : tingkat kondisi fisik, atlet putra, sepak takraw

I. LATAR BELAKANG

Dalam perkembangan dunia olahraga sekarang ini, kegiatan pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukannya. Berkembang atau tidaknya dunia olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik dilingkungan masyarakat, sekolah, lokal, nasional bahkan internasional. Sepak takraw merupakan salah satu olahraga yang belum sepopuler sepak bola dunia. Olahraga ini menarik minat seluruh kelompok umur, Sebagai cabang olahraga permainan beregu, sepak takraw ini adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Di tengah-tengah dibatasi oleh jaring atau net seperti permainan bulu tangkis (Sulaiman, 2004:4).

Untuk meningkatkan prestasi olahraga perlu dilaksanakan melalui pembinaan olahragwan sedini mungkin

dengan cara pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang disadarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi keolahragaan baik di daerah maupun di pusat.

Melalui pembinaan dan pengembangan tersebut hendaknya dapat mencapai peningkatan kualitas jasmani, rohani, watak, disiplin, sportivitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang akan membangkitkan rasa kebangsaan nasional. Dari sekian banyak cabang olahraga di Indonesia yang dapat meningkatkan kualitas jasmani dan rohani, sepak takraw adalah salah satu cabang olahraga yang dewasa ini popular di Indonesia, meskipun tidak semua lapisan masyarakat dapat memainkan olahraga ini.

Pencapaian prestasi tinggi dalam bidang olahraga ditekuni melalui proses yang panjang. Sang atlet harus memiliki dasar kualitas fisik yang memadai untuk cabang olahraganya, terlatih dengan program latihan yang tepat dan didukung oleh lingkungan sosialnya (Yuanita Nasution, Ariani Abriani, 2000 : 52).

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.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Cabang Olahraga Sepak Takraw di Kabupaten Tulungagung Tahun 2017”.

1. Bagaimana kemampuan kekuatan otot tungkai atlet putra cabang olahraga sepak takraw di Kabupaten Tulungagung tahun 2017?
2. Bagaimana *Power* Tungkai atlet putra cabang olahraga Sepak Takraw Kabupaten Tulungagung Tahun 2017?
3. Bagaimana Fleksibiltas atlet putra cabang olahraga Sepak Takraw Kabupaten Tulungagung tahun 2017?

4. Bagaimana Daya Otot Perut atlet putra cabang olahraga Sepak Takraw Kabupaten Tulungagung tahun 2017?
5. Bagaimana Kekuatan Punggung atlet putra cabang olahraga Sepak Takraw Kabupaten Tulungagung tahun 2017?
6. Bagaimana Kelincahan kondisi fisik atlet putra cabang olahraga Sepak Takraw Kabupaten Tulungagung tahun 2017?

II. METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif komparatif yang menggunakan metode penelitian berupa *survey* dengan teknik tes dan pengukuran. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 12 Juni 2017. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes tingkat kondisi fisik atlet putra cabang olahraga sepak takraw dengan tes kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, fleksibilitas, daya tahan otot perut, dan kekuatan punggung serta kelincahan. Penelitian populasi sejumlah 12 atlet sebagai subjek penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan persentase.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Analisis Data

1. Mean

Dalam kegiatan penelitian, rata-rata (mean) mempunyai kedudukan yang penting. Adapun penyelesaian dalam penelitian ini data tunggal dengan seluruh skornya berfrekuensi satu-satu. Hasil dari uji mean dapat melihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Hasil Uji Mean

No	Tes	Total Skor	Mean
1	Kekuatan otot tungkai	619	51.583333
2	Daya ledak otot tungkai	658	54.83333
3	Fleksibilitas	189	15.75
4	Daya tahan otot perut	550	45.833333
5	Daya tahan punggung	1394	116.1667
6	Kelincahan	162.9	13.575

Sumber: Diolah dari data primer 2017

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) dari kekuatan otot tungkai sebesar 51.583333, daya ledak otot tungkai sebesar 54.83333, fleksibilitas sebesar 47.75, Daya tahan otot perut sebesar 45.83333, daya tahan punggung sebesar 116.1667 kg, dan kelincahan sebesar 13.575detik.

2. Standar Deviasi

Standar Deviasi menggambarkan sebaran angka di dalam sampel. Hasil dari uji standar deviasi dapat melihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2
Hasil Uji Standar Deviasi

No	Tes	Total Skor	Std. Deviasi
1	Kekuatan otot tungkai	619	4.337119558
2	Daya ledak otot tungkai	658	7.529739
3	Fleksibilitas	189	2.005674
4	Daya tahan otot	550	3.099364549

	perut		
5	Daya tahan punggung	1394	12.21648
6	Kelincahan	1629	1.167067

Sumber: Diolah dari data primer 2017

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai std. deviasi dari kekuatan otot tungkai sebesar 4.337119558, daya ledak otot tungkai sebesar 7.529739, fleksibilitas sebesar 2.005674, daya tahan otot perut sebesar 3.099364549, daya tahan punggung sebesar 12.21648 kg, dan kelincahan sebesar 1.167067 detik.

3. Persentase

Persentase untuk menghitung jumlah frekuensi dan jumlah sampel. Hasil uji persentase dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3
Hasil Uji Persentase

No	Tes	Total Skor	Rata – rata
1	Kekuatan otot tungkai	619	51.58
2	Daya ledak otot tungkai	658	54.83
3	Fleksibilitas	189	15.75
4	Daya tahan otot perut	550	45.8
5	Daya tahan punggung	1394	116.16
6	Kelincahan	162.9	13.57

Sumber: Diolah dari data primer 2017

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata dari kekuatan otot tungkai sebesar 51.58 dan tergolong kurang, daya ledak otot tungkai sebesar 54.83 dan masuk dalam kategori sedang, fleksibilitas sebesar 15.75 masuk dalam kategori sedang, daya tahan otot perut sebesar 45.8 masuk dalam kategori sedang, daya tahan punggung sebesar 116.16 masuk kategori baik, dan kelincahan sebesar 13.57 masuk kategori sangat sedang.

Berdasarkan keseluruhan instrumen hasil terbaik dan total skor ada di tabel berikut :

Tabel 4
Hasil total keseluruhan Penelitian

No	Instrumen	Hasil				
		BS	B	S	K	KS
1	Kekuatan otot tungkai	-	-	-	3	4
2	Daya ledak	-	3	5	2	2
3	Fleksi-bilitas	3	3	3	1	-
4	Daya tahan otot perut	-	-	12	-	-
5	Kekuatan punggung	-	6	6	-	-
6	Kelincahan	4	6	2	-	3
Jumlah		**7**	**18**	**28**	**6**	**9**

Sumber: Diolah dari data primer 2017

Ket:

BS : Baik sekali

B : Baik

S : Sedang

K : Kurang

KS : Kurang sekali

B. Pembahasan

Kondisi fisik merupakan kemampuan seseorang dapat diketahui sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, apalagi sebagai seorang atlet olahraga, khususnya sepak takraw. Kondisi fisik merupakan faktor yang utama bagi seorang pemain sepak takraw, kondisi fisik merupakan pondasi utama pemain sepak

takraw sebelum melangkah ketahap teknik, taktik dan mental. Dengan hal tersebut sangat dibutuhkan teknik dan metode latihan yang efisien untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepak takraw.

Dengan melihat kondisi fisik para atlet tersebut diatas dan hasil rata-rata kekuatan otot tungkai 51.583333 tergolong kurang, daya ledak otot tungkai 54.83333 masuk dalam kategori sedang, fleksibilitas 15.75 masuk dalam kategori sedang, daya tahan otot perut 45.833333 masuk dalam kategori sedang, daya tahan punggung 116.1667 masuk kategori baik, dan kelincahan 13.575 masuk kategori sedang, maka diperlukan peningkatan kondisi fisik para atlet. Hal ini bisa dilakukan dengan berbagai banyak cara seperti latihan kondisi fisik.

Hal tersebut dikarenakan dalam latihan kondisi fisik mengandung bentuk latihan kekuatan, daya tahan, daya ledak, fleksibilitas, koordinasi, kelincahan, kecepatan, reaksi, dan keseimbangan. Dengan latihan yang terus menerus tersebut beban tubuh akan terbiasa untuk menerima latihan, sehingga kondisi fisik akan terlatih menjadi lebih baik. Yang terpenting dalam latihan adalah intensitas latihan yang terus menerus, ditunjang dengan frekuensi latihan yang terus menerus secara otomatis akan meningkatkan intensitas latihan, yang mana dengan intensitas latihan banyak akan memberikan hasil yang semakin baik.

C. Simpulan

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet putra cabang olahraga sepak takraw dengan tes kekuatan otot tungkai cukup ideal, daya ledak otot tungkai cukup ideal, fleksibilitas cukup ideal, daya tahan otot perut cukup ideal, sedangkan daya tahan punggung dan daya kelincahan masuk dalam kategori kurang. Dari hasil penelitian tersebut maka tingkat kondisi fisik atlet putra cabang olahraga sepak takraw Kabupaten Tulungagung tergolong cukup ideal sesuai dengan hasil rata-rata penelitian yang mana hasil tersebut digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik latihan terhadap atlet putra cabang olahraga sepak takraw Kabupaten Tulungagung tahun 2017.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Yuanita Nasution dan Ariani Abriani. 2000. *Aspek Psikologis dalam Pemanduan Bakat Olahraga*. Jakarta: KONI.

Sulaiman. 2004. *Paparan Kuliah Sepak Takraw*. Semarang: FIK UNNES.