

TINJAUAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK DAN KOORDINASI
MATA KAKI ATLET SEPAKTAKRAW KABUPATEN
LIMA PULUH KOTA

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (S 1)*



Oleh

AGUNG PERDANA
NIM : 56273/2010

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK DAN KOORDINASI
MATA KAKI ATLET SEPAKTAKRAW KABUPATEN
LIMA PULUH KOTA

Nama : AGUNG PERDANA
NIM/BP : 56273 / 2010
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

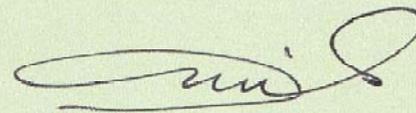
Padang, Januari 2016

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Zulhildi
NIP. 19520820 198602 1 001


Drs. Hanif Badri, M.pd
NIP. 19580502 198403 1 006

Menyetujui,

Ketua jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Dr. Wilda Welis SP, M.Kes
NIP. 197005121 99903 2 001

PENGESAHAN

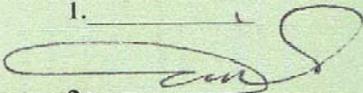
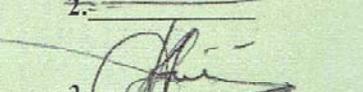
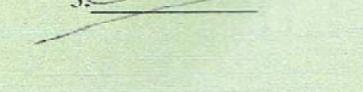
*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik dan Koordinasi Mata Kaki Atlet
Sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Agung perdana
NIM/BP : 56273/2010
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Januari 2016

Tim Penguji

No Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Zulhilmi	1. 
2. Sekretaris	Drs. Hanif Badri ,M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Rasyidin Kam	3. 
4. Anggota	Drs. Abu Bakar	4. 
5. Anggota	Ahmad Chaeroni, S.Pd.M.Pd	5. 



Melati kuntum tumbuh melata , Sayang merebah di pohon cemara

Assalamu'alaikum mulanya kata, Saya sembah pembuka kata

Allah memberikan ilmu yang berguna kepada yang dikehendaki barang siapa yang mendapat hikmah itu sesungguhnya ia mendapat kebaikan yang banyak dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran, kecuali orang-orang yang mempunyai akal sehat.

(Q.S. Al-baqarah : 265)

Yaa Allah...

Terima kasih atas nikmat dan rahmat-Mu yang agung ini, hari ini hamba bahagia sebuah perjalanan panjang dan gelap telah kau berikan sepercik cahaya terang meskipun hari esok penuh teka-teki dan tanda tanya yang aku sendiri belum tahu pasti jawabannya. Serta shalawat dan salam kepada idola ku Rasulullah SAW, semoga sebuah karya mungil ini menjadi amal shaleh bagiku dan menjadi kebanggaan bagi keluarga tercinta Ku.

Mama tersayang...

Kau kirim aku kekuatan lewat untaian kata dan iringan do'a, tak ada keluh kesah di wajahmu dalam mengantar anakmu ke gerbang masa depan yang cerah untuk meraih segenggam harapan dan impian menjadi kenyataan, kau besarkan aku dalam dekapan hangatmu cintamu hiasi jiwaku dan restumu temani hidupku.

Papa tercinta...

Kau begitu kuat dan tegar dalam hadapi hidup ini, Kau jadikan setiap tetes keringatmu sebagai semangat. Hari-harimu penuh tantangan dan pengorbanan tak kau hiraukan terik matahari membakar kulitmu, tak kau pedulikan hujan deras mengguyur tubuhmu, oh ayahanda dirimu adalah pelita dalam hidupku.

Dengan ridho Allah SWT kupersembahkan karya kecilku ini kepada Mama dan Papaku (Terimakasih atas do'a, semangat, motivasi, dan kasih sayang tiada pernah putus)

Adik-adik Ku tersayang...

Untuk semua adikku tersayang, tetaplah melakukan yang terbaik untuk keluarga kita dan tunjukkan kebanggaan itu secepatnya, semoga adik-adikku tercinta dapat menggapai keberhasilan juga di kemudian hari.

Sahabat dan teman-teman seperjuangan...

Teristimewa juga penulis ucapkan kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2012 yang memberikan motivasi dan semangat serta masukan-masukan demi terwujudnya impian penulis. Teman-teman kontrakan Snay yang bersama-sama dalam tempat tinggal yang telah dirasa suka dan duka kita lalui bersama serta canda dan tawa kita ciptakan bersama.

Seseorang yang aku sayangi...

Yang telah menjadi sosok terhebat yang selalu setia mendampingi, menginspirasi, memberikan semangat, dan selalu berusaha memberikan yang terbaik, makasih sudah mau bersabar meski sering di marahin. Love you forever (A&W).

Never give up...!

Sampai Allah SWT berkata "waktunya pulang" . Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat kupersembahkan kepada kalian semua, beribu terima kasih ku ucapkan. Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku, kurendahkan hati serta menjabat tangan meminta beribu-ribu maaf tercurah.



Agung Perdana

ABSTRAK

Agung Perdana, 2016. : “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota”

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan kondisi fisik yang belum begitu baik, ditandai dengan belum adanya gambaran tentang kondisi fisik atlet sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran bagaimana kelentukan, keseimbangan, koordinasi mata kaki, dan daya ledak otot tungkai atlet sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota 20 orang. Tempat dan waktu penelitian ini dilaksanakan di Kota Payakumbuh Kabupaten Lima Puluh Kota padabulan maret 2015, dengan pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling*. Teknik Penganbilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik berkenaan dengan kelentukan diukur menggunakan *Flexiometer*, keseimbangan dengan menggunakan tes *Strok Stand*, koordinasi mata kaki menggunakan tes *Koordinasi mata kaki*, dan daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *Vertical Jump Test* dalam mengelolah data menggunakan rumus persentase.

Berdasarkan perhitungan persentase diperoleh hasil kelentukan atlet sepaktakraw sebanyak 50% pada taraf kurang, 40% pada taraf cukup dan 10% pada taraf baik. Pada koordinasi mata kaki diperoleh 15% pada taraf kurang, 50% pada taraf cukup dan 35% pada taraf baik. Pada keseimbangan 55% berada pada taraf sedang, 10% berada pada taraf baik dan 35% pada taraf sangat baik. Pada daya ledak otot tungkai rata-rata yang dimiliki atlet 89,30 berada pada taraf cukup. Berdasarkan hasil analisis diperoleh kondisi fisik atlet sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota masih rendah.

Kata Kunci :Kondisi Fisik, (Keseimbangan, Kelentukan, Koordinasi, Daya ledak)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, atas rahmat dan karunia yang telah di limpahkannya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **”Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak takraw Kabupaten Lima Puluh Kota”**. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik sevara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan Terimakasih yang takterhingga kepada :

1. Dekan fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi dorongan dan izin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Ketua jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Zuhilmi. Sebagai Penasehat Akademis (PA) sekaligus pembimbing I dan Drs. Hanif Badri.M.pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini dari awal sampai akhir.

4. Drs. Rasyidin Kam., Drs. Abu Bakar., Ahmad chaironi.S.pd. M.pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak / ibuk pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
6. Semua keluarga ku tercinta, yang selalu mendoakan dan telah banyak memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
7. Teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutka satu per satu yang telah memberikan dorongan moril dalm penyelesaian skripsi ini.
8. Pengurus dan seluruh atlet sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota yang telah memberi izin dalam penelitian ini den bekerja sama dengan baik dalam pengambilan data.

Semoga bimbingan, bantuan dan dorongan yang telah diberikan kepada penulis akan menjadi amal ibadah dan dapat pahala di sisi Allah SWT dan mendapat balasan yang setimpal, Aaaminn.

Akhirnya dengan segera kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempunaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangaun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. AMIN Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. Identifikasi	4
C. BatasanMasalah	4
D. RumusanMasalah	5
E. TujuanPenelitian	5
F. ManfaatPenelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. KajianTeori	7
1. Sepaktakraw	7
2. KondisiFisik	11
a. Pengertian	11
b. KegunaanKomponendasarkondisifisik	12
3. Kelentukan (<i>Flexibility</i>).....	14
a. Pengertian	14
b. Faktor yang membatasikelentukan	17
4. Koordinasi	18
a. Pengertian	18
b. Faktor yang membatasiKoordinasimata kaki	19
c. Koordinasi Mata Kaki	19
5. Keseimbangan (<i>balance</i>).....	21

6. Daya ledak (explosive power).....	23
B. KerangkaKonseptual	24
C. Pertanyaanpenelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. TempatdanwaktuPenelitian	26
C. Populasi dan sampel.....	26
D. Definisi Operasional	27
E. JenisdanSumber Data	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
BAB IV HASILPENELITIAN	38
A. Deskriptif Data	38
1. Kelentukan(<i>flexibility</i>).....	38
2. Koordinasimata kaki	40
3. Keseimbangan (<i>balance</i>).....	41
4. Daya ledak (exsplosive power)	43
B. Pembahasan.....	44
1. Kelentukan(<i>flexibility</i>).....	44
2. Koordinasimata kaki	45
3. Keseimbangan (<i>balance</i>).....	47
4. Daya ledak (exsplosive power)	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	52
DAFTARPUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel1 : Norma Kelentukan	30
Tabel 2: Norma Keseimbangan	32
Tabel3 : Norma Koordinasimata kaki	34
Tabel 4 : Norma Daya Ledak Otot Tungkai	36
Tabel5 : Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	38
Tabel6 : Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata kaki	40
Tabel7 : Distribusi Frekuensi Keseimbangan	41
Tabel 8 : Distribusi Frekuensi Daya Ledak.....	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Kerangka Konseptual	24
Gambar 2 : Tes Flexiometer	30
Gambar 3 : Tes koordinasi	33

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Histogram Kelentukan	39
Grafik 2 : Histogram Koordinasimata Kaki.....	41
Grafik 3 : Histogram Keseimbangan	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data hasil penelitian daya Ledak Otot Tungkai	55
2. Data hasil penelitian Keseimbangan	56
3. Data hasil penelitian Koordinasi	57
4. Data hasil penelitian Kelentukan	58
5. Analisa daya ledak otot tungkai.....	59
6. Gambar atlet sepak takraw Kabupaten Lima Puluh Kota.....	60
Gambar lapangan sepak takraw	60
7. Gambar menimbang berat badan	61
Gambar saat melakukan tes <i>vertical jump</i>	61
8. Gambar saat melakukan tes <i>flexiometer</i>	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembinaan dan pembangunan olahraga merupakan bagian dari peningkatan kualitas manusia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat Indonesia. Disamping itu juga dapat memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, dan kemampuan daya pikir serta pengembangan keterampilan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunan, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa dipentas regional dan internasional. Undang-undang RI No 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi, "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Berdasarkan kutipan diatas, bahwa olahraga prestasi dimasa sekarang dorongan berprestasi atau mencapai hasil yang lebih baik merupakan ciri hakiki pada manusia. Karena itulah, manusia dapat bertahan terus dan kian maju melalui dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dalam membentuk dirinya serta dunia dan sekitarnya..

Apalagi Sepaktakraw merupakan cabang olahraga tradisional yang berasal dari daerah kita Indonesia sudah sewajarnya dapat dibanggakan karena olahraga

ini kian populer dan menjadi salah satu cabang yang kerap dipertandingkan pada skala regional, nasional, maupun internasional yang pada gilirannya dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa. Olahraga sepak takraw telah banyak dikenal dan berkembang di seluruh Masyarakat Indonesia yang telah terbukti dengan adanya klub-klub Sepak Takraw dari masing-masing propinsi di Indonesia yang ikut serta dalam kejuaraan tingkat nasional.

Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai kejuaraan atau pertandingan di tingkat regional, nasional, dan internasional perlu dilakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, atlet, dan penataan organisasi yang baik. Khususnya pembinaan klub-klub atau pelajar yang merupakan aset paling esensial dan potensial untuk digarap, apalagi sepak takraw merupakan cabang olahraga yang sedikit unik bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya.

Untuk mencapai puncak prestasi, maka pemain sepaktakraw harus memiliki komponen yang mendasari kondisi fisik yang prima. Menurut Arsil (2008) “Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: Daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi”.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor faktor kondisi fisik memegang peranan penting dalam permainan sepaktakraw. Berarti pembinaan dan peningkatan unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting. Latihan kondisi fisik harus dinamis terukur dan mempunyai tujuan yang hendak di capai.

Kondisi atlet yang maksimal sangat berperan dalam suatu cabang olahraga apapun, jika kondisi atlet tersebut rendah maka hal ini sangat mempengaruhi suatu permainan dan hal yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet sepak takraw Kabupaten Lima Puluh Kota.

Berdasarkan observasi dan kenyataan di lapangan pada atlet sepak takraw Kabupaten Lima Puluh kota prestasi masih belum maksimal hasilnya, dimana dari pengamatan waktu bertanding dan uji coba atlet sering lelah, serta penguasaan teknik yang dilakukan oleh atlet belum sesuai dengan teori yang ada. Rendahnya kondisi fisik atlet memberi dampak kepada kemampuan atlet itu sendiri, di sisi lain belum ditemukan seberapa besar koordinasi mata kaki, daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan kelentukan. Sehingga tidak sesuai harapan dari kenyataan yang dilihat dari lapangan saat latihan atau pada saat bertanding.

Melihat kenyataan di atas, penulis beranggapan bahwa unsur-unsur kondisi fisik seperti koordinasi mata kaki, keseimbangan, dan Kelentukan, daya ledak belum mereka miliki dengan baik. Semua unsur kondisi fisik dibutuhkan dalam melakukan berbagai gerakan dan tantangan dalam permainan sepak takraw. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain sepak takraw Kabupaten lima puluh kota, sehingga didapat data dan hasil materi yang sesuai, untuk dicarikan solusi atau jalan pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu sebagai berikut:

1. Kekuatan atlet Sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota
2. Kecepatan atlet Sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota
3. Daya tahan atlet Sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota
4. Kelentukan pinggang atlet Sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota
5. Kelincahan atlet Sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota
6. Koordinasi mata kaki atlet Sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota
7. Keseimbangan atlet Sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota
8. Daya ledak otot tungkai atlet Sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi pada faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik :

1. Kelentukan
2. Keseimbangan
3. Koordinasi mata kaki
4. Daya ledak otot tungkai

D. Rumusan Masalah:

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kemampuan koordinasi mata kaki atlet sepak takraw Kabupaten Lima Puluh Kota Padang?
2. Bagaimana tingkat kemampuan kelentukan atlet sepak takraw Kabupaten Lima Puluh Kota?
3. Bagaimana tingkat kemampuan keseimbangan atlet sepak takraw Kabupaten Lima Puluh kota?
4. Bagaimana tingkat kemampuan Daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw Kabupaten Lima Puluh Kota?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan bahagian terdahulu yang di kemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kemampuan koordinasi mata kaki atlet sepak takraw Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Untuk mengetahui Kemampuan kelentukan atlet sepak takraw Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Untuk mengetahui Kemampuan Keseimbangan atlet sepak takraw Kabupaten Lima Puluh Kota.
4. Untuk mengetahui Kemampuan Daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai :

1. Bagi penulis, salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sepak takraw yang ada di Sumatra Barat, khususnya di Kabupaten lima puluh kota sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi kondisi fisik pemain.
3. Atlet sepak takraw Kabupaten lima puluh kota, sebagai bahan masukan tentang Kondisi fisik yang mereka miliki
4. Sebagai bahan masukan bagi semua pihak yang membutuhkan terutama pelatih olahraga khususnya sepak takraw.
5. Sebagai bahan masukan bagi guru olahraga untuk meningkatkan pendidikan dan pengetahuan dalam mengajar khususnya pada cabang olahraga sepak takraw.
6. Sebagai bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru pendidikan jasmani.