

**STUDI TENTANG KONDISI FISIK ATLET SEPAK TAKRAW  
PALANOC'S KLUB KECAMATAN BATANG KAPAS  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**APRIMA DONI**

**NIM: 06703**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Studi Tentang Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Palanoc's Klub Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan

**Nama** : Aprima doni

**NIM** : 06703

**Program studi** : Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi

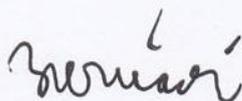
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

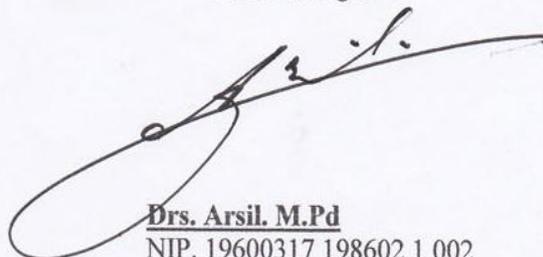
Disetujui :

Pembimbing I



**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**  
NIP. 19591121 198602 1 006

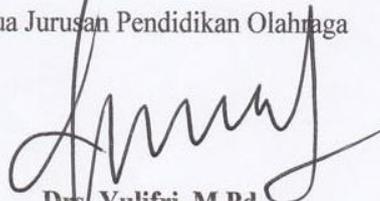
Pembimbing II



**Drs. Arsil, M.Pd**  
NIP. 19600317 198602 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 19670151 198503 1 002

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan**

**Judul** : Studi Tentang Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw  
Palanoc's Klub Kecamatan Batang Kapas Kabupaten  
Pesisir Selatan

**Nama** : Aprima Doni

**NIM** : 06703

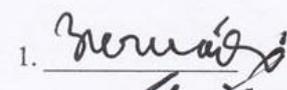
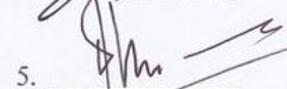
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	:Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	:Drs. Arsil, M. Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Ali Umar, M. Kes	3. 
4. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M. Pd	4. 
5. Anggota	:Dra. Darni, M.Pd	5. 

## ABSTRAK

### **Aprima Doni (2013) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan kondisi fisik atlet Sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (kelincahan, kelentukan dan daya ledak) atlet Sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yang aktif latihan berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Teknik pengumpulan data yaitu kelincahan dengan *zigzag run*, kelentukan dengan *fleksiometer* dan daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian ditemukan Hasil kelincahan atlet Sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan, atlet yang terbanyak yaitu 16 orang (80%) beradapada kategori Kurang, kemudian pada kategori cukup sebanyak 2 orang (10%) dan 2 orang berada pada kategori baik. Kemudian hasil kelentukan atlet Sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan terbanyak yaitu 16 orang (80%) berada pada kategori sedang, kemudian sebanyak 3 orang (15%) berada pada kategori kurang, dan 1 orang (5%) beradapada kategori baik. Dan Hasil daya ledak atlet Sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dari 20 orang sampel ternyata sebanyak 20 orang (100%) memiliki hasil daya ledak oto tungkai dengan rentangan nilai 42-52, berada pada kategori cukup.

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan petunjuknya, sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Studi Tentang Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Palano’s Club Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan”** Skripsi ini merupakan hasil penelitian yang disusun dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan strata 1 pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selesainya penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimah kasih yang sedalam-dalamnya dari lubuk hati yang paling dalam, Kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Bapak Drs. Arsil. M.Pd
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd dan Bapak Drs. Zarwan. M.Kes selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
3. Bapak Drs. Willadi Rasid. M.Pd dan Bapak Drs. Arsil. M.Pd selaku pembimbing 1 dan pembimbing II yang telah membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Ali Umar. M.Pd dan Bapak Drs. Ali Asmi. M.Pd, serta Ibu Dra. Darni. M.Pd selaku tim penguji.

- 5 Seluruh dosen FIK UNP yang telah memberikan ilmunya semoga amalnya diterima oleh Allah SWT.
- 6 Bapak Khaidar Ramli. S.Pd selaku Pelatih Palano's Takraw Club (PTC) Kec. Batang Kapas.
- 7 Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan motivasi dan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang penulis susun ini masih banyak terdapat berbagai kelemahan dan kekurangan. Karena itu, penulis mengharap kan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak atau pembaca yang budiman untuk kesempurnaan tulisan ini dimasa yang akan datang.

Terakhir penulis menyampaikan harapan semoga penelitian sederhana yang penulis susun ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kepentingan dan kemajuan pendidikan di masa yang akan datang. Amin.

Padang, Januari 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

**HALAMAN JUDUL**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8

### **BAB II KAJIAN TEORI**

A. Kajian Teori .....	9
-----------------------	---

1. Permainan Sepaktakraw.....	9
2. Kondisi Fisik.....	10
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Hipotesis Penelitian.....	23

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Definisi Operasional.....	24
D. Populasi dan Sampel.....	25
E. Jenis dan Sumber Data.....	25
F. Prosedur Penelitian.....	26
G. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	28
H. Teknik Analisis Data.....	32

### **BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	33
B. Hasil Penelitian.....	33
C. Pembahasan.....	37

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	45

### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka konseptual.....	23
2. Pelaksanaan test kelincahan dengan <i>zigzag run</i> .....	29
3. Pelaksanaan test kelentukan dengan <i>Flexsiometer</i> .....	30
4. Tes daya ledak otot tungkai (vertikal jump) .....	32
5. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan.....	34
6. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan .....	36
7. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Daya ledak.....	37

## DAFTAR TABEL

1. Tenaga Pembantu.....	27
2. Alat-alat yang diperlukan.....	27
3. Norma Standarisasi Zigzag Run untuk Laki – Laki.....	29
4. Norma Standarisasi Fleksiometer .....	30
5. Penilaian daya ledak otot tungkai .....	32
6. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	34
7. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	35
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

1. kondisi fisik Atlet Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.....	48
2. Dokumentasi .....	49

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat pada umumnya dan khususnya dibidang olahraga. Selama ini telah terjadi peningkatan-peningkatan prestasi dibidang olahraga yang menonjol, sehingga dapat dikatakan bahwa memasuki tingkatan baru dalam perkembangan olahraga bangsa, sering terjadi perdebatan dan diskusi dalam surat kabar olahraga tentang perkembangan olahraga prestasi yang selama ini dinilai belum memenuhi harapan masyarakat.

Usaha pembinaan olahraga agar dapat berprestasi tinggi akan dipengaruhi oleh beberapa unsur yaitu kondisi fisik, bentuk tubuh, nilai-nilai psikis, kesegaran jasmani, efisiensi gerak, kapasitas dari alat-alat tubuh, kecakapan taktik (*siasat*) dan pengalaman bertanding. Terlebih dahulu dapat dilihat dari segi tingkatan kemampuan yang dibagi dalam dua kategori yaitu massa olahraga yang baru belajar atau berlatih dan bibit olahraga yang sedang dipupuk dan dibina untuk mencapai prestasi maksimal.

Di Sumatera Barat, olahraga sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan dikenal hampir seluruh lapisan masyarakat. Hal ini disebabkan karena cabang olahraga sepaktakraw memiliki karakteristik permainan yang identik dengan olahraga tradisional

yang sudah membudaya untuk masyarakat Sumatera Barat yakni sepakrago. Mereka bermain sepakrago dengan menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan. Namun dewasa ini permainan sepaktakraw tidak lagi dimainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*synthetic fiber*). Kenyataan ini merupakan potensi yang dapat dikembangkan menuju kearah peningkatan prestasi yang lebih baik.

Kondisi fisik merupakan persiapan yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Menurut Bafirman dan Apri Agus, (2008:5) mengemukakan:

Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*angility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*), sedangkan ditinjau dari konsep metabolic terdiri dari daya aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobic (*anaerobic power*).

Berdasarkan pendapat di atas, pengaruh kemampuan fisik akan semakin jelas dan nyata terhadap prestasi olahraga, karena kegiatan olahraga umumnya sangat membutuhkan gerakan-gerakan yang menuntut kerja fisikyang kompleks dan lebih berat. Kemudian Arsil (2000:26) juga menyatakan bahwa tujuan pembinaan kondisi fisik mempengaruhi keterampilan dari seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti. Jadi kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga sepaktakraw.

Permainan sepak takraw memerlukan komponen kondisi fisik, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, kekuatan dan daya ledak. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki, jadi jelaslah bahwa kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam pencapaian prestasi, karena bagaimanapun baiknya teknik-teknik yang dimiliki seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diharapkan tidak akan terwujud.

Dari sekian banyak faktor kondisi fisik yang mempengaruhi dalam permainan sepak takraw, kelincahan, kelentukan dan daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan, terutama pada saat melakukan *smash* dalam permainan sepak takraw. Kelincahan adalah “kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Donie (2009;142). Apabila seorang *smasher* memiliki kelincahan yang sangat bagus, maka dia sangat mudah melakukan *smash*, walaupun pada saat bola yang sulit misalnya bola yang diumpan pendek dan jauh dari net, untuk itu seorang *smash* harus lebih cepat bergerak atau berpindah arah dari satu posisi ke posisi lainnya. Kemudian kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. Kemampuan kelentukan ditandai oleh keluasaan gerakan yang dapat dilakukan pada persendian/pergelangan.

Disamping itu kelentukan juga sangat menentukan kualitas gerakan seorang seperti dalam olahraga olahraga sepak takraw terutama pada saat *smash*.

Sedangkan daya ledak otot adalah “gerakan otot yang merupakan perpaduan antara gerakan yang memiliki kekuatan tenaga dengan kecepatan gerakan yang dilakukan”. Herman Chaniago, dkk (2002;6). Komponen power ini sangat diperlukan sekali oleh pemain sepak takraw terutama pada tekong ketika akan melakukan servis atau apit kiri atau apit kanan yang berperan sebagai *smasher* ketika melakukan *smash*”.

Atlet sepak takraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan. merupakan sebuah klub sepak takraw yang sudah lama berdiri dan memiliki bibit-bibit atau potensi sehingga kalau dilatih dengan baik akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Akan tetapi setelah peneliti ke lapangan terlihat bahwa pelatihan ini belum memiliki pembinaan kearah yang menuju prestasi. Salah satu bentuk untuk mencapai sebuah prestasi adalah pembinaan terhadap atlet.

Syafruddin, (2011:22) menyatakan bahwa “ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor internal dan faktor eksternal”. Faktor internal antara lain: kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) atlet. Faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri atlet seperti: pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan bergizi dan lain sebagainya.

Untuk meraih prestasi yang baik, di samping usaha pembinaan yang teratur, terarah, kontinue hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi. Dalam pembinaan prestasi ada beberapa faktor utama yang menentukan kemampuan atlet antara lain kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), usia, postur tubuh, dan berbakat (Syafrudin 2011 : 24).

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan dan informasi yang diperoleh dari pelatih sepaktakraw (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan, bahwa prestasi yang dihasilkan belum sesuai dengan harapan, ini terlihat dari kegagalan yang dialami oleh atlet pada saat pertandingan. Kegagalan dalam pertandingan merupakan dugaan-dugaan yang terjadi pada saat latihan seperti, sarana dan prasarana yang kurang memadai, program latihan yang belum bagus, teknik, dan motivasi dan kondisi fisik atlet itu sendiri. Kondisi fisik atlet yang sering melemah terlihat pada pertandingan-pertandingan seperti kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan dan koordinasi. Oleh sebab itu muncul keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang “Studi Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Palanoc’s Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.”.

**B. Identifikasi Masalah**

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi dalam permainan sepak takraw seperti:

1. Motivasi atlet
2. Sarana dan prasarana yang kurang memadai
3. Program latihan
4. Teknik
5. Taktik
6. Kondisi fisik

**C. Pembatasan Masalah**

Karena keterbatasan waktu dan kemampuan yang dimiliki peneliti, maka tidak semua komponen kondisi fisik atlet sepak takraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yang akan diteliti, tapi hanya dibatasi pada:

1. Kelincahan
2. Kelentukan
3. Daya ledak

**D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Sejauhmana kemampuan kelincahan atlet sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Sejauhmana kemampuan kelentukan atlet sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Sejauhmana kemampuan daya ledak atlet sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan atlet sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan atlet sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak atlet sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Bagi peneliti sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan olahraga.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dan pengurus atlet sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan., agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para atlet.
3. Sebagai bahan perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepannya.