

SKRIPSI

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAKTAKRAW SMA NEGERI 4 PARIAMAN**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**JONI NOFRIANTO
BP/NIM: 2012/1206841**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler
Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman
Nama : Joni Nofrianto
NIM/BP : 1206841 / 2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Witarsyah, M.Pd
NIP. 19580920 198603 1 005

Pembimbing II



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Joni Nofrianto

Nim : 1206841/2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

**Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw
SMA Negeri 4 Pariaman**

Padang, Februari 2017

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Witarsyah, M.Pd

1. 

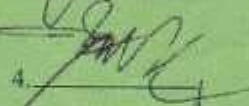
2. Sekretaris : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

2. 

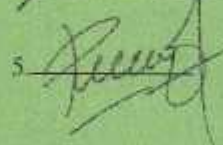
3. Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, MS

3. 

4. Anggota : Dr. Umar, MS, AIFO

4. 

5. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd

5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Skripsi dengan judul "Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2017

Yang membuat pernyataan



Joni Nofrianto
Nim 1206841/2012

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Bacalah dengan menyebut nama tuhanmu, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah bacalah, dan tuhanmulah yang maha mulia yang mengajar manusia dengan pena, Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya. (QS:Al-Alaq 1-5)

Maka nikmat tuhanMu yang manakah yang kamu dustakan?. (QS: Ar-Rahman 13)
Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat (QS: Al-Mujadilah 11)

Ya Allah

Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupanku.

Kubersujud dihadapanMu

*Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai di penghujung awal perjuanganku
Segala Puji bagiMu ya Allah*

Alhamdulillah..alhamdulillah..Alhamdulillahirobil'alamin..

Sujud syukurku kupersembahkan kepadaMu tuhan yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang atas takdirMu telah Kau jadikan aku manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman, dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-Fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menandakan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya ini untuk Ayahanda dan Ibunda tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, Doa, dorongan, nasihat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam..seraya tanganku menadah.. Ya Allah Ya Rahman Ya Rahim...Terima kasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatMu yang setiap waktu ikhlas menjagaku, mendidikku, membimbingku dengan baik , Ya Allah berikanlah balasan setimpal Syurga Firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakaMu ..

Untukmu Ayah (WILDASMAN),,,

Ibu (TETI SUMARNIATI)

We always loving you..(Anakmu)

Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski belum semua itu kuraih Inshaa Allah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu kan terjawab dimasa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terima kasihku kepada:

*Kepada kakakku (Kak Meri Andrayani dan Bang Didi Sumardi Harzadinata) yang sering kirim pulsa gaibnya heheh „doankan selalu adikmu ini ya brother and sister, beserta adikku (Riko Hendrianto, Haris winanda, dan Syifa putri khairani). Makasih ya buat segala dukungan dan doanya walau masih sering bertengkar,,I love you all”.**

“Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan tuhan dan orang lain”.

*“tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik
Terimakasih kuucapkan kepada teman sejawat saudara seperjuangan KEPEL 12”*

“Tanpamu teman aku tak pernah berarti, tanpamu teman aku bukan siapa-siapa dan takkan jadi apa-apa, apa kabarnya sobat,, suka cita empat tahun lebih kita lalui bersama, kini giliranmu untuk terbang tinggi mengejar kalian dan mimpi-mimpi yang pernah kita rangkai, buat sobat dan adik dikosan al hikmah Dedi, bg Aril, Ifan, bg Ifan, Ijup, bg Isek terutama da Id yang telah memberi dukungan dan semangat dan yang tak bisa disebutkan satu persatu namanya

Dan buat sobat seperjuangan para pencari tanda tangan Sutomo, Fernando nugroh, Zulfiranda gilang perdana, Asyami fary pratama, Risky bahari syandra, ci Indra Saputra, ntuak ang cudik Abdan Aziz Asidik capek nyusul yo kawan, tarimo kasih bantuannyo lah nolongan sampai skripsi ko salasai tarimo kasih kawan

Untuak nak kos Batu Bara Baru Arif Rahaman Hakim, Aris Munandar, Mora, Ajo, semoga capek nyusul

Untuak Geng Musang Jantan jadi juo pakai toga wk diateh gunuang kawan

Kalian semua bukan hanya jadi teman dan adik yang baik, kalian adalah saudaraku!!

Spesial buat seseorang yang masih menjadi rahasia illahi, yang pernah singgah (WO) ataupun yang belum pernah berjumpa terima kasih semuanya yang pernah tercurah untukku. Untuk seseorang direlung hati percayalah bahwa hanya ada satu namamu yang selalu kusebut dalam benih-benih doaku, semoga keyakinan ini terwujud

*Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang harus dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jadi lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai mengalir tanpa tujuan, terus belajar, berusaha, berdoa, untuk menggapainya. Jatuh berdiri lagi. Gagal bangkit lagi
Never give up!*

Sampai Allah SWT berkata “Waktunya Pulang”

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat kupersembahkan kepada kalian semua, terima kasih beribu terima kasih kuucapkan, atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku, kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf tercurah. Skripsi ini kupersembahkan.-By Joni Nofrianto



*Wassalam
Joni Nofrianto*

ABSTRAK

Joni Nofrianto.2017.”Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman”. Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah utama penelitian dan yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian adalah rendahnya kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman yang meliputi daya tahan *aerobic*, daya ledak otot tungkai, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman yang berjumlah 25 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Total Sampling*, yaitu semua populasi yang ada dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan pengukuran kondisi fisik atlet, daya tahan *aerobic* diukur dengan instrument *bleep test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan instrument *vertical jump test*, kelentukan diukur dengan instrument *flexiometer*, kelincahan diukur dengan instrument *dodging run test*, dan kecepatan diukur dengan instrument lari 30 meter. Analisa data dan pengujian pertanyaan penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil, (1) Berdasarkan pengukuran daya tahan *aerobic* dari 25 orang, diperoleh rata-rata kondisi daya tahan *aerobic* sebesar 34,87 termasuk klasifikasi cukup. (2) Berdasarkan pengukuran daya ledak otot tungkai dari 25 orang, diperoleh rata-rata kondisi daya ledak otot tungkai sebesar 90,75 yang termasuk klasifikasi menengah. (3) Berdasarkan pengukuran kondisi kelentukan dari 25 orang, diperoleh rata-rata kondisi kelentukan sebesar 9,24 cm yang termasuk klasifikasi cukup. (4) Berdasarkan pengukuran kondisi kelincahan dari 25 orang, diperoleh rata-rata kondisi kelincahan sebesar 14,054 detik yang termasuk klasifikasi sedang. (5) Berdasarkan pengukuran kondisi kecepatan dari 25 orang, diperoleh rata-rata kondisi kecepatan sebesar 4,4768 termasuk klasifikasi sedang.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjaun Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman”

Penulisan Skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan Skripsi ini. Di dalam penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Drs. H. Witarsyah. M.Pd selaku pembimbing I dan bapak Bapak Drs. Hendri Irawadi selaku pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.
2. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS, Bapak Dr. Umar, MS, AIFO, dan Bapak Padli, S,Si, M.Pd selaku tim kontributor yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan Skripsi ini, sehingga Skripsi ini bisa lebih baik lagi.

3. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO Selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian ini.
5. Kepada kedua orang tuaku tercinta serta seluruh keluarga yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Pihak sekolah dan siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan atlitnya dalam penelitian ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan Skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN TEORI, KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

A. Landasan Teori	8
1. Permainan Sepaktakraw	8
2. Kondisi Fisik	13
3. Unsur unsur kondisi fisik	18
a. Daya tahan	18
b. Daya ledak otot tungkai	19
c. Kelentukan	21
d. Kelincahan.....	21
e. Kecepatan.....	23
B. Penelitian Yang Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual	27
D. Pertanyaan Penelitian	29

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Desain penelitian	31
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
	C. Populasi dan Sampel	31
	D. Definisi Operasional.....	32
	E. Jenis dan Sumber Data	33
	F. Teknik Pengumpulan Data	34
	G. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	34
	H. Prosedur penelitian	41
	I. Teknik analisis data	42
BAB IV	ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data.....	43
	B. Jawaban pertanyaan penelitian.....	51
	C. Pembahasan	52
	D. Keterbatasan penelitian	64
BAB V	KESIMPULAN	
	A. Kesimpulan	65
	B. Saran	66

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma standarisasi VO_2max dengan <i>bleep tes</i>	36
2. Norma standarisasi daya ledak otot tungkai	37
3. Norma stndarisasi kelentukan	39
4. Norma standarisasi kelincahan	40
5. Norma standarisasi kecepatan	41
6. Distribusi frekuensi daya tahan <i>aerobic</i>	44
7. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai	46
8. Distribusi frekuensi kelentukan	47
9. Distribusi frekuensi kelincahan	49
10. Didtribusi frekuensi kecepatan	50

DAFTAR GAMBAR

1. Lapangan takraw	9
2. Kerangka konseptual	29
3. Lintasan pelaksanaan tes daya tahan <i>aerobic</i>	35
4. Nomogram Lewis	37
5. Sikap Menentukan raihan tegak	37
6. Pelaksanaan <i>Flexiometer Test</i>	38
7. Lintasan pelaksanaan <i>Dodging run test</i>	40
8. Bentuk Pelaksanaan tes kecepatan dengan lari 30 m	41

DAFTAR LAMPIRAN

1. Deskripsi data penelitian daya tahan aerobik siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pariaman	70
2. Distribusi frekuensi daya tahan <i>aerobic</i> siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman	71
3. Deskripsi data penelitian daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pariaman	72
4. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman	73
5. Deskripsi data penelitian kelentukan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pariaman.....	74
6. Distribusi frekuensi kelentukan siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman 75
7. Deskripsi data penelitian kelincahan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pariaman.....	76
8. Distribusi frekuensi kelincahan siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman 77
9. Deskripsi data penelitian kecepatan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pariaman	78
10. Distribusi frekuensi kecepatan siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman	79
11. Deskripsi data hasil penelitian kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pariaman80
12. Dokumentasi penelitian	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berprestasi dalam olahraga dapat melalui berbagai macam cara, karena olahraga itu sendiri terdiri dari berbagai cabang, baik olahraga individu maupun beregu (tim) tergantung kepada bakat, minat, motivasi, kemampuan, bentuk tubuh, intelegensi dan lain-lain. Salah satu cabang olahraga yang ada pada saat ini sedang berkembang di percaturan olahraga prestasi di Indonesia adalah Sepaktakraw. Melalui pengamatan peneliti ternyata kegiatan aktif diadakan di ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman untuk melakukan pembinaan prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama Daerah, Bangsa dan Negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Undang-Undang RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005:16) bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan penyelenggaraan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari uraian diatas, pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga Sepaktakraw secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjurangan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapai, disamping itu juga dibutuhkan kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Sehubungan dengan ini Weineck dalam Syafrudin (2006:29) mengemukakan:

“Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah factor khusus prestasi adapun factor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana”.

Pendapat diatas mengemukakan bahwa, agar dapat menjadi seseorang atlet yang handal dan berprestasi dalam olahraga banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi Sepaktakraw yang baik. Di samping pembinaan yang teratur, terarah dan continue hendaklah membina tersebut dapat di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah.

Dari pendapat diatas disimpulkan bahwa tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi secara maksimal. Jadi dapat dilihat dengan jelas bahwa untuk mencapai prestasi maksimal seorang atlet juga didukung oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang mempengaruhi oleh beberapa faktor seperti yang dikemukakan oleh Syafrudin (1999:36) bahwa factor-faktor kondisi fisik secara umum yang mempengaruhi dalam suatu prestasi antara lain: “(1) kekuatan (*Strength*), (2) daya tahan (*Endurance*), (3) daya ledak (*Power*), (4) kecepatan (*Speed*), (5) kelentukan (*Flexibility*), (6) kelincahan (*Agility*), (7) koordinasi (*Coordination*), (8) keseimbangan (*Balance*), (9) ketepatan (*Accuracy*), (10) reaksi (*Reaction*)”. Berdasarkan kutipan mengenai komponen kondisi fisik di atas, menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang

penting dalam olahraga, termasuk olahraga Sepaktakraw. Dalam olahraga Sepaktakraw kondisi fisik yang sangat dominan dibutuhkan daya tahan aerobik, daya ledak (*Power*), kelentukan (*Flexibility*), kelincahan (*Agility*), dan kecepatan (*speed*).

Pada saat sekarang ini pembinaan olahraga prestasi Sepaktakraw mengalami perkembangan yang pesat, hal ini di buktikan dengan banyaknya berdiri pembinaan atlet Sepaktakraw melalui di berbagai klub-klub atau pelajar, yang merupakan aset paling esensial dan potensial untuk dibina, olahraga Sepaktakraw yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga Sepaktakraw yang ada di Indonesia pada umumnya. Berbicara mengenai prestasi yang telah dicapai oleh siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman belum tercapai prestasi yang maksimal hal ini terbukti setiap pertandingan sering mengalami kelelahan, sehingga prestasi yang diinginkan masih jauh dengan apa yang diharapkan.

Berdasarkan observasi di lapangan, peneliti menemukan minim prestasi atlet, hal ini terbukti pada saat pertandingan, apabila terjadi reli yang cukup panjang pemain terlihat kelelahan dan mengakibatkan kurangnya konsentrasi, hilang keseimbangan yang mengakibatkan penurunan performa di pertandingan dan poin dapat diambil oleh pihak regu lawan. Rendahnya prestasi siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pariaman, diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain : Kondisi fisik seperti, daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelentukan, kelincahan, kecepatan. Di samping itu teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, serta kualitas pelatih yang sangat

mempengaruhi suatu prestasi. Berdasarkan hal uraian di atas penulis tertarik meneliti hal tersebut, penelitian tersebut berjudul “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka ada beberapa faktor yang yang mempengaruhi sehingga dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik terhadap prestasi siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.
2. Daya ledak otot tungkai terhadap prestasi siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.
3. Kelentukan terhadap prestasi siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.
4. Kelincahan terhadap prestasi siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.
5. Kecepatan terhadap prestasi siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.
6. Mental terhadap prestasi siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.
7. Teknik terhadap prestasi siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.
8. Taktik terhadap prestasi siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.

9. Pelatih terhadap prestasi siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.
10. Sarana dan prasarana terhadap prestasi siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi pada Tingkat Kondisi Fisik siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman yang meliputi:

1. Daya tahan aerobik
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelentukan,
4. Kelincahan
5. Kecepatan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimanakah Tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman”, yang berkenaan dengan:

1. Bagaimana tingkat kemampuan daya tahan aerobik siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.
2. Bagaimana tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.

3. Bagaimana tingkat kelentukan siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.
4. Bagaimana tingkat kemampuan kelincahan siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.
5. Bagaimana tingkat kemampuan kecepatan siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman seperti:

1. Daya tahan aerobik siswa ekstrakurikuler siswa Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.
2. Daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.
3. Kelentukan siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.
4. Kelincahan siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.
5. Kecepatan siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan berguna bagi:

1. Bagi peneliti berguna sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk meraih gelar sarjana kependidikan.
2. Pelatih, atlet dan pengurus organisasi, sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam meningkat prestasi dalam cabang-cabang olahraga tertentu terutama Sepaktakraw.

3. Guru bidang studi pendidikan jasmani, sebagai masukan dalam melakukan pembinaan cabang olahraga tertentu khususnya olahraga yang memerlukan daya ledak otot tungkai.
4. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.
5. Berbagai pihak lain yang ingin memperkaya pengetahuan tentang berbagai metode latihan kondisi fisik.
6. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk bahan bacaan di pustaka.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengukuran dan analisis data penelitian maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Daya tahan *aerobik*

Berdasarkan pengukuran daya tahan *aerobic* dengan instrument *bleep test* diperoleh dari 25 orang, 16 orang (64%) termasuk klasifikasi cukup, 9 orang (34%) termasuk klasifikasi sedang,. Rata-rata kondisi daya tahan siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman sebesar 34,87 termasuk klasifikasi cukup.

2. Daya ledak otot tungkai

Berdasarkan pengukuran daya ledak otot tungkai dengan instrument tes *vertical jump* maka di dapat hasil data dari 25 Orang, terdapat 5 orang (20%) termasuk klasifikasi lanjutan, 11 orang (44%) termasuk klasifikasi menengah lanjutan, 4 orang (16%) termasuk kategori menengah, 4 orang (16%) termasuk kategori pemula lanjutan, dan 1 (4%) termasuk kategori pemula. Dengan rata-rata 90,75 termasuk klasifikasi menengah lanjutan.

3. Kelentukan

Berdasarkan pengukuran kondisi kelentukan dengan instrument *flexiometer* maka dari 25 orang sampel diperoleh, 6 orang (24%) termasuk klasifikasi baik, 16 orang (64%) termasuk klasifikasi cukup, 3 orang (12%) termasuk klasifikasi kurang. Rata-rata kondisi kelentukan siswa

ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman sebesar 9,24 cm yang termasuk klasifikasi cukup.

4. Kelincahan

Berdasarkan pengukuran kondisi kelincahan dengan instrument *dodging run test* maka dari 25 orang sampel diperoleh, 9 orang (36%) termasuk klasifikasi baik, 12 orang (48%) termasuk klasifikasi sedang, 4 orang (16%) termasuk klasifikasi kurang. Rata-rata kondisi kelincahan siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman sebesar 14,054 detik yang termasuk klasifikasi sedang.

5. Kecepatan

Berdasarkan pengukuran kondisi kecepatan dengan instrument lari 30 meter maka dari 25 orang sampel diperoleh 10 orang (40%) termasuk klasifikasi baik, 10 orang (40%) termasuk klasifikasin sedang, 5 orang (20%) termasuk kategori kurang. Rata-rata kondisi kecepatan siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman sebesar 4,4768 detik yang termasuk klasifikasi sedang.

Dari data yang didapat dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti di lapangan dapat disimpulkan, bahwa rata-rata tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri Pariaman berada pada kategori cukup.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi maslah yang ditemui dalam

kemampuan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri

4 Pariaman :

1. Untuk meningkatkan prestasi siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman disarankan kepada atlet untuk serius melakukan latihan kondisi fisik untuk tidak mengabaikan kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga khususnya Sepaktakraw dengan cara latihan terstruktur dan terprogram.
2. Untuk mendapatkan daya tahan Vo2max yang sempurna pelatih harus memberi program latihan yang baik dan terprogram.
3. Untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai yang sempurna pelatih hendaknya memberi latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik daya ledak otot tungkai.
4. Untuk mendapatkan kelentukan yang sempurna hendaknya atlet menambah latihan diluar, untuk meningkatkan kelentukan pinggang.
5. Untuk mendapatkan kelincahan pelatih harus memberi program latihan yang baik dan terprogram.
6. Untuk memperoleh kecepatan yang sempurna altit harus latihan kondisi fisik yang meningkatkan kecepatan pinggang dengan rajin dan disiplin.
7. Untuk atlet hendaknya agar lebih giat lagi dalam latihan baik itu sedang mengikuti latihan dan di luar jam latihan.
8. Untuk peneliti selanjutnya hendaknya agar bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam pada siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: UNP
- _____. 2000. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- _____. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- _____. 2011. *Pembinaan Kondisi Fisik. Padang*. Fakultas ilmu Keolahragaan UNP. Padang.
- Bafirman. 1999. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- B Asril. 1994. *Teknik Khusus dalam Permainan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Padang.
- Depdiknas. 2009. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. UNP.
- Irawadi.Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- _____. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 2. Surakarta LPP UNS dan UNS Press. 2008
- Lutan, Rusli, dkk. 1999. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOKN IKIP Bandung
- Sajoto (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam olahraga*. Jakarta: Dirjen DIKTI P2LPK
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga
- Sunggono. 2008. *Sepaktakraw*. Jakarta: Ganeca Exact
- Syafruddin. 1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. Jilid I. FPOK IKIP Padang.
- _____. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Padang FIK UNP.