

**TINJAUAN KONDISI FISIK DAN TINGKAT KECEMASAN  
ATLET GANTOLLE SUMATERA BARAT**

**SKRIPSI**

*Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**MUHAMMAD AZIZ**

**NIM : 15089102/2015**

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

**2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik dan Tingkat Kecemasan Atlet Gantolle Sumatera Barat**  
Nama : Muhammad Aziz  
NIM/BP : 15089102/2015  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Disetujui oleh :

Pembimbing



**Endang Sepdanius, S.Si, M.Or**  
NIP. 19890926 201504 1 002

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



**Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes**  
NIP. 19700512 199903 2 001

## HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Aziz

NIM : 15089102/2015

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan judul :

**Tinjauan Kondisi Fisik dan Tingkat Kecemasan**

**Atlet Gantolle Sumatera Barat**

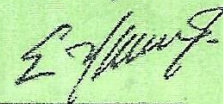
Padang, Agustus 2019

Tim Penguji :

Tanda Tangan

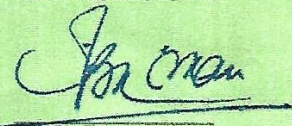
Ketua : Endang Sepdanius, S.Si, M.Or

1.



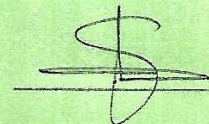
Anggota : Dr. Bafirman HB, M.Kes, AIFO

2.



Anggota : Septri, S.Si, M.Pd

3.



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik dan Tingkat Kecemasan Atlet Gantolle Sumatera Barat”.
2. Karya tulis saya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam 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, Agustus 2019  
Yang membuat pernyataan



Muhammad Aziz  
NIM. 15089102

## ABSTRAK

### **Muhammad Aziz (2019) : Tinjauan Kondisi Fisik dan Tingkat Kecemasan Atlet Gantolle Sumatera Barat**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum ada data mengenai keadaan kondisi fisik atlet dan belum diketahui bagaimana tingkat kecemasan atlet gantolle Sumatera Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan kondisi fisik atlet dan bagaimana kecemasan atlet gantolle Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah semua atlet gantolle Sumatera Barat yang berjumlah 20 orang atlet. Sampel dengan teknik *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sampel yang berjumlah 20 orang. Waktu dan tempat penelitian ini adalah di sekretariat FASI SUMBAR dan bukit gado-gado pantai air manis kota Padang pada tanggal 6 dan 7 Juli 2019. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap variabel kondisi fisik. Data variabel daya tahan otot lengan diambil dengan tes *push-up*, kekuatan otot perut diambil dengan tes *sit-up*, kecepatan reaksi diambil dengan alat tes *whole body reaction*, kekuatan otot punggung dan kekuatan otot tungkai diambil dengan alat tes *back and leg dynamometer*. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Hasil analisis deskriptif data menunjukkan bahwa, hasil tes daya tahan otot lengan yang dimiliki atlet gantolle Sumatera Barat dengan rata-rata 12 orang (60%) dikategorikan cukup. Hasil tes kekuatan otot perut yang dimiliki atlet gantolle Sumatera Barat dengan rata-rata 15 orang (75%) dikategorikan sedang. Hasil tes kecepatan reaksi yang dimiliki atlet gantolle Sumatera Barat dengan rata-rata 9 orang (45%) orang dikategorikan cukup. Hasil tes kekuatan otot punggung yang dimiliki atlet gantolle Sumatera Barat dengan rata-rata 12 orang (60%) dikategorikan sedang. Hasil tes kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet gantolle Sumatera Barat dengan rata-rata 10 orang (50%) dikategorikan sedang. Dan hasil pengolahan data tingkat kecemasan atlet gantolle Sumatera Barat rata-rata lebih tinggi karena faktor intrinsik yaitu 68,13%.

**Kata kunci:** *Kondisi Fisik Atlet, Kecemasan Atlet, Atlet Gantolle*

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Tinjauan Kondisi Fisik dan Tingkat Kecemasan Atlet Gantolle Sumatera Barat”**.

Adapun salah satu tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Disamping itu juga untuk mengetahui keadaan kondisi fisik dan kecemasan atlet gantolle Sumatera Barat.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak guna kesempurnaan skripsi ini. Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd.,Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dr.Alnedral,M.Pd selaku Dekan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.

3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang sekaligus Pembimbing Akademik penulis yang telah membimbing dan membantu dalam proses perkuliahan.
  4. Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or, sebagai pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
  5. Bapak Dr.Bafirman, HB,M.Kes.,AIFO dan bapak Septri, S.Si, M.Pd sebagai penguji skripsi yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
  6. Bapak/Ibu dosen beserta staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
  7. Teristimewa kedua Orang tua penulis yang telah memberikan dukungan moril maupun materil yang tak terhingga selama proses menyelesaikan pendidikan hingga ke jenjang Perguruan tinggi.
  8. Teman-teman seperjuangan jurusan kesehatan rekreasi FIK UNP 2015 yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi.
  9. Dan rekan-rekan gantolle “*sipatuang hanggliding club*” yang telah meluangkan waktu membantu penulis dalam penelitian skripsi.
- Semoga bantuan, bimbingan dan saran yang telah Bapak, Ibu, dan rekan-rekan berikan akan menjadi amal shaleh disisi Allah SWT dan akan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin

Padang, Agustus 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. <i>Hanggliding</i> (Gantolle).....	9
2. Sejarah <i>Hanggliding</i> (Gantolle) di Indonesia.....	11
3. Dasar-dasar Olahraga Gantolle.....	14
4. Teknik Dasar Penerbangan Gantolle.....	22
5. Penilaian Pertandingan Gantolle.....	28
6. Kecemasan.....	34
7. Jenis Kecemasan .....	36
8. Kondisi Fisik .....	38
B. Kerangka Konseptual.....	46
C. Pertanyaan Penelitian.....	48
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	49

B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	50
C. Populasi dan Sampel .....	50
D. Jenis dan Sumber Data.....	51
E. Teknik Pengumpulan Data.....	51
F. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes.....	52
G. Teknik Analisis Data.....	61
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Klasifikasi Data Atlet.....	62
1. Data Umur.....	62
2. Data Tinggi Badan.....	63
3. Data Berat Badan.....	63
B. Deskriptif Data .....	64
1. Daya tahan otot lengan.....	64
2. Kekuatan otot perut .....	65
3. Kecepatan reaksi.....	67
4. Kekuatan otot punggung.....	68
5. Kekuatan otot tungkai.....	70
6. Tingkat Kecemasan.....	71
C. Pembahasan .....	76
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran .....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>90</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma Tes Daya Tahan Otot Lengan ( <i>Push-up</i> ) .....	53
2. Norma Tes Kekuatan Otot Perut ( <i>Sit-up</i> ).....	54
3. Norma Tes Kecepatan Reaksi .....	56
4. Norma Tes Kekuatan Otot Punggung .....	57
5. Norma Tes Kekuatan Otot Tungkai .....	58
6. Distribusi Frekuensi Atlet Gantolle Sumatera Barat berdasarkan Umur... ..	62
7. Distribusi Frekuensi Atlet Gantolle Sumatera Barat berdasarkan Tinggi Badan.....	63
8. Distribusi Frekuensi Atlet Gantolle Sumatera Barat berdasarkan Berat Badan.....	63
9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Lengan Atlet Gantolle Sumatera Barat.....	64
10. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Atlet Gantolle Sumatera Barat.....	66
11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Reaksi Atlet Gantolle Sumatera Barat.....	67
12. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Punggung Atlet Gantolle Sumatera Barat.....	69
13. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Atlet Gantolle Sumatera Barat.....	70
14. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Umur.....	73
15. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Lama Bergabung Olahraga Gantolle.....	74
16. Data Induk Penelitian.....	75
17. Indikator Penelititan.....	75

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ketinggian Lapisan Udara.....	14
2. Sketsa aliran udara yang mengalami turbulensi.....	17
3. <i>Turbulensi Thermal</i> .....	18
4. Awan dan tingkatannya.....	19
5. Persiapan <i>take-off</i> gantolle .....	23
6. <i>Angle of attack nose</i> gantolle yang bagus .....	23
7. Pengendalian kecepatan pesawat gantolle .....	24
8. Membelokkan gantolle dengan memindahkan bobot tubuh.. .....	24
9. Belokkan dengan berbagai kemiringan.....	25
10. Empat tahap final pendaratan.....	27
11. Efek terlalu cepat dan terlalu lambat melakukan <i>flare</i> .....	27
12. Kerangka Konsep Penelitian.....	48
13. Histogram Daya Tahan Otot Lengan Atlet Gantolle Sumatera Barat... ..... 65	
14. Histogram Kekuatan Otot Perut Atlet Gantolle Sumatera Barat.. .	66
15. Histogram Kecepatan Reaksi Atlet Gantolle Sumatera Barat.....	68
16. Histogram Kekuatan Otot Punggung Atlet Gantolle Sumatera Barat.....	69
17. Histogram Kekuatan Otot Tungkai Atlet Gantolle Sumatera Barat.....	71
18. Histogram Karakteristik Responden berdasarkan Umur.....	73
19. Histogram Karakteristik Responden berdasarkan Lama Bergabung Olahraga Gantolle.....	74
20. Histogram Data Induk Penelitian.....	76

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Jawaban Responden Uji Coba Angket Penelitian .....	90
2. Uji Validitas dengan Rumus Korelasi Point Biserial .....	91
3. Uji Reliabilitas dengan Rumus K-R 20 .....	94
4. Hasil Uji Validitas butir pertanyaan Uji Coba Angket Penelitian.....	96
5. Tabel Data Atlet dan Hasil Pengukuran Kondisi Fisik.....	97
6. Dokumentasi Penelitian.....	101
7. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan .....	106
8. Surat Izin Penelitian Pengurus Gantolle Sumatera Barat .....	107
9. Surat Keterangan Kalibrasi.....	108
10. Angket Uji Coba Penelitian Tingkat Kecemasan... ..	109
11. Angket Penelitian Tingkat Kecemasan.....	113

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Prestasi olahraga yang tinggi tidak akan terlepas dari proses yang panjang dan tidak bisa dicapai secara tiba-tiba melainkan ada banyak hal yang mempengaruhi. Untuk itu diperlukan perhatian khusus, salah satunya dengan pembinaan atlet-atlet berbakat yang diterapkan di daerah-daerah. Dengan penerapan sistem pembinaan tersebut, nantinya akan membentuk proses latihan berkualitas yang diharapkan bisa membentuk atlet handal yang mampu untuk meraih prestasi. Latihan berkualitas akan ditentukan oleh adanya atlet yang berbakat, pelatih profesional, dan dukungan dari orang tua.

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia, dengan berolahraga seseorang mendapatkan kesegaran jasmani, pemikiran, dan mendapatkan prestasi dalam bidangnya. Sesuai dengan UU RI Nomor 3 tahun 2005 Bab I pasal 1 ayat 13 tentang Sistem Keolahragan 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 di atas, menunjukkan bahwa salah satu sasaran pembinaan dan pengembangan olahraga adalah prestasi. Prestasi olahraga dapat menumbuhkan rasa kebanggaan nasional dan juga dapat dijadikan alat

pemersatu bangsa. Peningkatan kemampuan dapat diwujudkan bila di dukung oleh kemampuan kondisi fisik, program latihan, sarana dan prasarana yang memadai serta komitmen pemerintah untuk membangun prestasi olahraga.

Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta mewujudkan bangsa Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan. Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal.

Berkaitan dengan sistem pembinaan dan pengembangan olahraga, pemerintah Indonesia membentuk suatu wadah organisasi nasional yaitu KONI yang menaungi berbagai cabang olahraga antara lain olahraga dirgantara gantolle.

Gantolle termasuk olahraga dirgantara yang juga digiatkan untuk mencapai prestasi, gantolle sudah mulai berkembang sejak tahun 2005 di Sumatera barat. Hal ini terlihat dengan sudah adanya cabang olahraga gantolle di pertandingan pertama kali di Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV XIII) Sumatera Barat tahun 2014. Gantolle adalah olahraga udara yang memanfaatkan kekuatan angin untuk dapat terbang tinggi.

Olahraga dirgantara gantolle, Sumatera Barat sudah mengadakan dan mengirim atlet pada kompetisi-kompetisi untuk menguji kemampuan atlet. Kompetisi yang dilaksanakan terdiri dari berbagai tingkat, diantaranya tingkat

daerah, tingkat nasional, dan internasional. Selain itu kompetisi gantolle (*hanggliding*) juga sering diadakan oleh FASI (Federasi Aero Sport Indonesia) se-Indonesia. Hasil yang diperoleh atlet Sumatera Barat cukup memberikan hasil yang memuaskan pada beberapa event nasional yang diikuti. Hal ini terlihat pada hasil kejuaraan nasional gantolle Wonogiri 2018 kelas A, kontingen Sumatera Barat berhasil memperoleh hasil yang sangat memuaskan.

Dalam melakukan olahraga ini, ada beberapa kondisi fisik yang dominan yang perlu dilatih untuk mendukung olahraga ini, yaitu latihan yang melatih kekuatan tubuh bagian atas dan latihan yang meningkatkan daya tahan. (Tunas A.C, 2010 dalam Fariz, 2016:2). Setelah mengamati dan mengumpulkan data di lapangan, dalam olahraga gantolle terdapat dua komponen dasar, yaitu: (1) komponen fisik, meliputi kekuatan, kekuatan yang dimaksud adalah seluruh kekuatan mulai dari kekuatan otot tungkai melakukan *take off*, kekuatan otot lengan dan otot tungkai saat *landing*, dan kekuatan otot tubuh yaitu perut, punggung, dan pinggang, dan daya tahan, yang dimaksud disini adalah daya tahan melakukan penerbangan lama-lama. (2) komponen non-fisik, meliputi sikap, sikap yang dimaksud disini adalah sikap seorang atlet untuk memahami jalur penerbangan dan keputusan yang harus dilakukan dengan cepat, mental disini adalah mental untuk menghadapi ketinggian dan kejadian tak terduga saat melakukan penerbangan gantolle, dan teknik sangat berperan besar dalam penerbangan agar dapat terbang tinggi melalui kekuatan angin, tanpa teknik yang baik tidak akan bisa melakukan penerbangan yang baik dan selamat.

Olahraga gantolle membutuhkan seperti; daya tahan yang bagus, kekuatan yang baik, kesempurnaan teknik, mental yang kuat, dan refleks yang cepat. Misalnya saat bisa bertahan terbang dengan lama membutuhkan daya tahan yang bagus, tetapi juga berkaitan dengan pengetahuan yang baik dalam mempelajari cuaca saat terbang dan teknik dalam mencari titik-titik adanya *thermal* udara. Terbang juga membutuhkan kekuatan otot tungkai dan otot lengan khususnya saat akan melakukan *take off* dan *landing*. Saat terbang juga membutuhkan kekuatan otot perut, dan otot punggung untuk mengendalikan layangan gantolle karena menggunakan teknik memindahkan bobot tubuh. Akan tetapi masih ada satu hal yang paling penting, yaitu konsentrasi/mental yang akan mempengaruhi kecemasan pilot/atlet, karena banyak keadaan yang tidak terduga bisa terjadi saat melakukan terbang menggunakan pesawat gantolle ini, jadi seorang atlet gantolle membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi agar dapat terbang dengan baik dan benar.

Melihat definisi dari olahraga gantolle di atas, tentunya agar seorang atlet dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga gantolle ada beberapa hal yang mendukung. Faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet, antara lain kondisi fisik, kemampuan teknik, dan psikologis yang baik. Untuk melatih teknik diperlukan jam terbang yang banyak untuk menjadikan teknik yang baik dan menjadikan refleks yang cepat pada saat melakukan pertandingan maupun *fun fly*.

Faktor yang perlu diperhatikan secara khusus adalah faktor kondisi fisik, karena faktor kondisi fisik merupakan salah satu faktor penunjang

dalam setiap pencapaian suatu prestasi pada cabang olahraga apapun termasuk gantolle. Kondisi fisik harus betul-betul diperhatikan lebih awal untuk menunjang keterampilan teknik dasar sehingga dapat mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya seorang atlet dalam suatu pertandingan. Selain teknik dasar, seorang atlet harus dibekali kondisi fisik yang baik supaya mampu bertanding secara maksimal.

Setiap atlet gantolle pasti memiliki kondisi fisik yang berbeda. Banyak dari pelatih yang belum begitu memperhatikan akan pentingnya kondisi fisik para atletnya dalam suatu pertandingan yang dikarenakan jarangya pelatih melakukan tes kondisi fisik pada atlet untuk melihat perkembangan kondisi fisik atlet dari latihan yang telah dilaksanakan. Apalagi ada beberapa orang atlet yang baru bergabung sebagai atlet gantolle Sumatera Barat dan belum ada data tes kondisi fisik atlet yang baru tersebut. Pentingnya keadaan kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat diketahui sejak dini apabila pemainnya mengalami gangguan yang nantinya akan berpengaruh terhadap prestasi maupun penampilan atlet tersebut dalam bertanding.

Olahraga gantolle bukan hanya soal terbang dan mendarat begitu saja, tetapi masih ada faktor yang mempengaruhi saat pertandingan maupun *fun fly* dilakukan, yaitu penonton yang bisa menyemangati atau bisa membuat pilot merasa tertekan secara psikis. Menurut Sukadiyanto (2006: 5), gejala psikis

yang akan terjadi yaitu rasa cemas pada atlet. Rasa cemas berasal dari dalam diri atlet sendiri dan dari luar atlet. Sumber kecemasan dalam diri atlet yaitu rasa percaya diri yang berlebihan, pikiran yang negatif, mudah merasa puas, penampilan yang tidak sesuai dengan harapan. Sedangkan sumber kecemasan yang berasal dari luar atlet yaitu rangsangan yang membingungkan, pengaruh penonton, media masa, lawan yang bukan tandingannya, kehadiran dan tidak kehadiran pelatih, sarana prasarana, cuaca. Sukadiyanto (2006: 7) menyatakan bahwa dalam kenyataannya kondisi atlet saat mengalami kecemasan bisa terlihat dari fisik seperti otot tegang, nafas tersengal-sengal, denyut jantung naik, keringat dingin. Sedangkan pada kondisi psikologis seperti gelisah, mondar-mandir, tidak tenang, sensitif, mudah terganggu, tidak memiliki perhatian, sulit konsentrasi.

Berdasarkan uraian di atas dijelaskan bahwa aspek mental atau psikis sangat mempengaruhi penampilan dan juga prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet bersangkutan maupun pihak-pihak terkait.

Berdasarkan pada kenyataan yang ada bahwa kondisi fisik yang baik penting bagi seorang atlet, itu merupakan dasar yang baik bagi atlet untuk dapat meningkatkan latihan, dan dalam olahraga gantolle ini membutuhkan psikologis yang baik bagi seorang atlet agar dapat mengontrol kecemasan. Selain itu penting bagi seorang pelatih untuk mengetahui kondisi fisik masing-masing atletnya sebagai data yang akurat dalam upaya mempersiapkan atlet untuk menghadapi *event* selanjutnya dan apalagi ada

beberapa orang atlet yang baru. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Tinjauan kondisi fisik dan tingkat kecemasan atlet gantolle Sumatera barat”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas dapat di identifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Setiap cabang olahraga memiliki tuntutan komponen kebugaran yang berbeda, sehingga perlu ada data tentang kondisi fisik atlet.
2. Pelatih belum memiliki *database* tentang kondisi fisik atlet gantolle Sumatera Barat.
3. Belum dapat diketahui mengenai bagaimana tingkat kecemasan atlet gantolle Sumatera Barat saat melakukan olahraga dirgantara ini.
4. Belum diketahui mengenai keadaan kondisi fisik atlet yang baru bergabung menjadi atlet gantolle Sumatera Barat
5. Mental atau kecemasan dapat mempengaruhi penerbangan atlet gantolle Sumatera Barat.
6. Belum diketahui mengenai kelengkapan sarana dan prasarana atlet gantolle Sumatera Barat

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan fenomena yang dominan penulis temukan di lapangan, maka penelitian ini dibatasi pada “Tinjauan Kondisi Fisik dan Tingkat Kecemasan Atlet Gantolle Sumatera Barat“.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan diteliti pada penelitian ini dapat dirumuskan yaitu seberapa baik keadaan kondisi fisik atlet dan bagaimana tingkat kecemasan atlet gantolle Sumatera Barat.

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

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa baik keadaan kondisi fisik atlet gantolle Sumatera Barat berdasarkan komponen kondisi fisik tertentu yang dominan sesuai dengan rumusan masalah di atas.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan atlet gantolle Sumatera Barat saat melakukan olahraga dirgantara ini.

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

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Pelatih dan atlet agar mempunyai acuan dalam latihan dan bertanding.
2. Mahasiswa, sebagai bahan masukan untuk penelitian berikutnya.
3. Sebagai tambahan referensi Perpustakaan FIK UNP.
4. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana olahraga pada program studi kesehatan dan rekreasi FIK UNP dan sebagai tambahan wawasan dalam bidang penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat dikemukakan kesimpulan yaitu :

1. Rata-rata keadaan daya tahan otot lengan atlet gantolle Sumatera Barat 60% atlet tergolong kategori *cukup*.
2. Rata-rata keadaan kekuatan otot perut atlet gantolle Sumatera Barat 75% atlet tergolong kategori *sedang*.
3. Rata-rata kecepatan reaksi dari atlet gantolle Sumatera Barat 45% atlet tergolong kategori *cukup*.
4. Rata-rata keadaan kekuatan otot punggung atlet gantolle Sumatera Barat 60% atlet tergolong kategori *sedang*.
5. Rata-rata keadaan kekuatan otot tungkai atlet gantolle Sumatera Barat 50% atlet tergolong kategori *sedang*.
6. Hasil analisis tingkat kecemasan atlet gantolle Sumatera Barat dari faktor intrinsik dalam kategori tinggi yaitu 68,13%. Hal ini berarti kecemasan atlet gantolle Sumatera Barat sangat dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Sedangkan dari hasil analisis faktor ekstrinsik dalam kategori rendah yaitu 31,87%. Hal ini berarti kecemasan atlet gantolle Sumatera Barat tidak terlalu besar dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Tinjauan Kondisi Fisik dan Tingkat Kecemasan Atlet Gantolle Sumatera Barat :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan dan meningkatkan kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih meningkatkan prestasi atlet gantolle Sumatera Barat dan pelatih hendaknya mampu mengetahui dan memahami aspek psikologis pada setiap atletnya, karena aspek psikologis sangat berpengaruh terhadap kemampuan atlet.
2. Diharapkan kepada atlet gantolle Sumatera Barat untuk dapat meningkatkan kemampuan :
  - a. Daya tahan otot lengan
  - b. Kekuatan otot perut
  - c. Kecepatan reaksi
  - d. Kekuatan otot punggung
  - e. Kekuatan otot tungkai

Dan bagi seorang atlet hendaknya dapat mengatasi semua aspek-aspek yang dapat mengganggu dalam penerbangan agar bisa meningkatkan kemampuan dalam olahraga gantolle.

3. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet cabang olahraga gantolle, dan sebaiknya dilakukan pengukuran kondisi fisik mengenai keseimbangan (*balance*), selain itu perlu dilakukan penelitian pada atlet cabang olahraga udara (*aero sport*) lainnya

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang: Sukabina Press.
- \_\_\_\_\_. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Anas, Sudijono. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT RAJA GRAFINDO PERSADA
- Anggri Supardi. 2016. *Tinjauan Kondisi Fisik Anggota Panjat Tebing MPALH UNP*. Ringkasan skripsi. Tidak dipublikasikan. Program S1 UNP
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: Sukabina.
- Bafirman, dan Apri Agus. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang : Wineka Media.
- Eris.2006. “Sejarah Gantolle di Indonesia”. [http://gantollekra.blogspot.com/ 2010/04/](http://gantollekra.blogspot.com/2010/04/). Diakses tanggal 25 februari 2019.
- Fariz,F,S.2016. “Analisis Kapasitas VO2max Atlet Gantolle”. Jurnal Kesehatan Olahraga. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/>. Diakses tanggal 24 April 2019.
- Federasi Aero Sport Indonesia. *Standar Keamanan dan Kualifikasi PLG-Gantolle*. Publikasi 1999
- Gunarsa D, Singgih.2008. *Psikologis Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hendriawan,Irvan.2014. *Hubungan Whole Body Reaction Time dengan Antisipasi Penjaga Gawang Pada Saat Tendangan Penalty Dalam Olahraga Sepak Bola*. Dari: <http://repository.upi.edu/13638/6/S IKOR 1104296 Chapter3.pdf>. Diakses tanggal 10/4/2019.
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP.