

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET ANGGAR SUMATERA BARAT

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**OLEH
ADE ZALINDRO
NIM: 14151**

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

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Anggar Sumatera Barat

Nama : Ade Zalindro

NIM : 14151

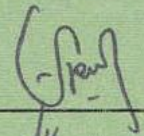


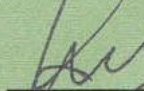

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 23 Januari 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Erianti, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Nirwandi M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Edwarsyah M.Kes	3. 
4. Anggota	Drs. Yulifri, M.Pd	4. 
5. Anggota	Nurul Ihsan S.Pd M.Pd	5. 

ABSTRAK

Ade Zalindro, 2009: Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Anggar Sumatera Barat

Rendahnya prestasi Anggar Sumatera Barat, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet Sumatera Barat tersebut, ini terlihat ketika dalam pertandingan atlet sering kali mengalami kelelahan terutama di babak akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet Anggar Sumatera Barat.

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data diperoleh dari sampel dengan mengukur elemen-elemen kondisi fisik (kekuatan otot lengan, keletukan, dayatahan dan kecepatan). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet anggar Sumatera Barat yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* hanya atlet putra sehingga sampel berjumlah 15 orang. Teknik analisis data menggunakan perhitungan frekuensi dan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 1) kekuatan otot lengan Atlet anggar Sumatera Barat berada pada kategori Sedang dengan persentase sebesar 80%, 2) kelentukan atlet Anggar Sumatera Barat berada pada kategori baik sekali dengan persentase 80%, 3) daya tahan atlet Anggar Sumatera Barat berada pada kategori sedang dengan persentase 60%, 4) Kecepatan atlet Anggar Sumatera Barat berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 53.33%. Secara keseluruhan kemampuan kondisi fisik atlet Anggar Sumatera Barat berada pada kategori sedang sehingga masih perlu untuk ditingkatkan.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ” **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Anggar Sumatera Barat.**”

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, juga untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet anggar Sumatera Barat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat 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:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Ylifri M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dra. Erianti M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Nirwandi M. Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Drs. Yulifi, M.Pd, Drs. Edwarsyah M.Kes dan Nurul Ihsan M.Pd
Selaku Dosen penguji yang telah memberikan saran dan arahan demi
kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu Staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
6. Bapak dan Ibu staf administrasi, dan pustakawan Fakultas Ilmu Keolahragaan
yang telah memberikan pelayanan yang maksimal.
7. Bapak Pengurus Anggar Sumatera Barat yang telah memberi kesempatan
untuk melakukan penelitian.
8. Teman-teman
9. Yang tercinta Ayah dan ibunda serta adik-adik yang senantiasa membantu
memberikan dorongan semangat untuk penulis.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan
diridhoi oleh Allah SWT.

Amin...

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Sejarah Anggar	7
2. Kondisi fisik	9
b. Kekuatan otot lengan.....	10
c. Daya tahan.....	11

d. Kecepatan.....	13
e. Kelentukan	15
B. Kerangka Konseptual	17
C. Pertanyaan Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan tempat penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel.....	19
C. Jenis dan Sumber Data	21
D. Instrumen penelitian.....	21
E. Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitaian	27
B. Pembahasan	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Atlet Anggar Sumatera Barat	20
2. Sampel Atlet Anggar Sumatera Barat	20
3. Norma Penilaian Push-up putera.....	22
4. Norma Test Kelentukan	23
5. Norma Penilaian Lari 30 m Putera.....	24
6. Norma Penilaian Lari 2,4 Km Putera.....	25
7. Kekuatan Otot Lengan	27
8. Daya Tahan	29
9. Kecepatan.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian.....	42
2. Surat izin penelitian	44
3. Dokumentasi Penelitian	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan Anggar pada saat ini merupakan salah satu olahraga yang mendapatkan perhatian dari kalangan masyarakat Indonesia pada khususnya. Hal itu dapat dilihat dari perhatian pemerintah pusat terhadap perkembangan olahraga Anggar Nasional, ini di tandai dengan adanya atlet Anggar Indonesias yang ikut Olimpiade London 2012 yang baru lalu, walaupun hasilnya belum dapat medali. Dengan adanya atlet Anggar Indonesia yang ikut Olimpiade tersebut sudah menjadi pusat perhatian, walaupun Indonesia belum mencapai hasil maksimal, tetapi para atlet anggar telah membangkitkan jiwa patriotisme bangsa Indonesia. Hal itu dapat dilihat dari partisipasi Presiden Indonesia dan para petinggi bangsa Indonesia dan terhadap event Internasional tersebut.

Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijadikan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan. “ayat 2 (dua) : olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dari uraian di atas dapat dilihat prestasi olahraga Indonesia harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik yang baik dengan cara memaksimalkan bakat, kemampuan dan potensi yang ada. Melalui pembinaan dan pengembangan program secara baik dan terencana agar dapat mencapai kondisi fisik yang akan berguna bagi sosok manusia yang terampil siap jasmani dan rohani guna menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama di bidang olahraga.

Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Menurut Syafruddin (2011) mengatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri atlet seperti kondisi fisik, teknik, taktik mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa prestasi olahraga sebenarnya dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya faktor kemampuan kondisi fisik yang merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang optimal. Ini dapat dilihat ada kemajuan atau tidak, karena setiap cabang olahraga menentukan kondisi fisik yang berbeda.

Menurut Pasurney (2001: 2) kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. Komponen-komponen kondisi fisik menurut

Harsono (1996: 3) adalah meliputi kelentukan otot (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*explosive power*), daya tahan otot, stamina, kelincahan (*agility*). Tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun dari keterampilan diri seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biometrik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti. Aspek-aspek kondisi fisik tersebut sangat penting bagi atlet anggar dalam beraktifitas secara maksimal, baik dalam latihan maupun dalam menghadapi pertandingan.

Disamping itu, kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempertaruhkan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Kondisi fisik sangat dibutuhkan bagi seseorang dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baiknya kondisi fisik seseorang melakukan kegiatannya baik sewaktu latihan maupun saat berada di pertandingan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan sementara yang penulis lakukan di lapangan pada saat latihan serta dalam beberapa kali pertandingan pada kejuaraan yang pernah diikuti, seperti pada kejuaraan Nasional dapat dilihat kondisi fisik para atlet Anggar Sumatera Barat masih terlihat belum begitu baik. Hal ini terlihat saat pertandingan atlet anggar Sumatera Barat waktu masuk babak-babak akhir daya tahannya cepat menurun sehingga atlet anggar Sumatera Barat selalu gagal memenangkan pertandingan.

Mengingat pentingnya kemampuan kondisi fisik seperti: kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, daya ledak, daya tahan dalam permainan Anggar, maka dalam memberikan latihan, para pelatih Anggar Sumatera Barat diharapkan agar dapat memberikan perhatian serius terhadap peningkatan kondisi fisik.

Dari permasalahan dan uraian tentang kondisi fisik atlet Anggar Sumatera Barat, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kondisi fisik atlet Anggar Sumatera Barat. Dengan demikian penelitian ini berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Anggar Sumatera Barat”. Dari hasil penelitian ini nantinya dapat dijadikan sebagai landasan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet anggar Sumatera Barat. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi Sumatera Barat dalam meningkatkan prestasi dimasa yang akan datang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa faktor penyebab masalah penelitian sebagai berikut:

1. Kelentukan
2. Kecepatan
3. Daya tahan
4. Kelincahan
5. Kekuatan otot lengan
6. Koordinasi
7. Daya ledak

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas ternyata banyak sekali variabel penelitian. Oleh karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya meneliti yaitu tentang tinjauan kondisi fisik atlet Sumatera Barat yang meliputi :

1. Kekuatan otot lengan
2. Daya tahan
3. Kecepatan
4. Kelentukan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimanakah kekuatan otot lengan atlet Anggar Sumatera Barat?
2. Bagaimana Daya tahan atlet Anggar Sumatera Barat?
3. Bagaimana kecepatan atlet Anggar Sumatera Barat?
4. Bagaimana kelentukan atlet Anggar Sumatera Barat?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Anggar Sumatera Barat yang meliputi:

1. Kekuatan otot lengan atlet Anggar Sumatera Barat
2. Daya tahan atlet Anggar Sumatera Barat
3. Kecepatan atlet Anggar Sumatera Barat
4. Kelentukan yang dimiliki atlet Anggar Sumatera Barat

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet anggar Sumatera Barat, sebagai masukan tentang pentingnya kondisi fisik dalam peningkatan prestasi olahraga.
3. Pelatih anggar Sumatera Barat, sebagai pedoman dalam mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet.
4. Pengurus anggar Sumatera Barat, sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik atlet anggar Sumatera Barat.
5. Perpustakaan FIK-UNP, sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa.
6. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan kajian dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.