

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAK TAKRAW SMA NEGERI 7
KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**REMON NELSA
NIM. 06714**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji Skripsi

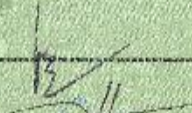
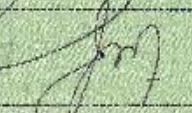
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw SMA
Negeri 7 Kerinci
Nama : Remon ncha
NIM : 06714
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Nirwandi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Qalbi Anira, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dra. Pimawati, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Remon Nelsa, 06714 : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw SMA Negeri 7 Kerinci.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet sepak takraw SMA Negeri 7 Kerinci dapat terlihat pada saat bermain sepak takraw tidak optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw SMA Negeri 7 Kerinci yang terdiri dari kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelenturan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian persentatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak takraw SMA Negeri 7 Kerinci yang berjumlah 20 orang, teknik sampel yang digunakan yaitu *total sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes yaitu *Vertical Jump* ditujukan untuk mengukur kekuatan, *Bleep test* ditujukan untuk mengukur daya tahan, *Sprint Test* ditujukan untuk mengukur kecepatan dan *Split Test* ditujukan untuk mengukur kelenturan. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan persentatif secara manual.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah tentang tinjauan tingkat Kondisi fisik atlet sepak takraw SMA Negeri 7 Kerinci dari 20 orang sampel, Kekuatan atlet sepak takraw SMA Negeri 7 Kerinci berada pada kategori cukup dengan rata-rata 13 dan persentase sebesar 65%. Dan terdapat bahwa sig. 0.190 > 0.0528, Daya tahan atlet sepak takraw SMA Negeri 7 Kerinci berada pada kategori cukup dengan rata-rata 14 dan persentase sebesar 70%. terdapat bahwa sig. 0.190 > 0.0889, Kecepatan atlet sepak takraw SMA Negeri 7 Kerinci berada pada kategori cukup dengan rata-rata 9 dan persentase sebesar 45%. Dan terdapat bahwa sig. 0.190 > 0.0954, Kelenturan atlet sepak takraw SMA Negeri 7 Kerinci berada pada kategori kurang dengan rata-rata 6 dan persentase sebesar 30%. Dan terdapat bahwa sig. 0.190 > 0.0929.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw SMA Negeri 7 Kerinci”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Edwardsyah, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Drs. Qalbi Amra, M.Pd, Dra. Pitnawati, M.Pd, Nurul Ihsan, S. Pd. M. Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian tugas akhir penulis.
3. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan,
4. Drs. Yulifri, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan olahraga.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah, Guru Penjaskes dan siswa-siswi di SMA Negeri 7 Kerinci.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
8. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2012

Remon Nelsa, S.Pd

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II. KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	6
1. Hakekat Sepak Takraw	6
2. Kondisi Fisik	12
B. Kerangka Konseptual	18
C. Pertanyaan Penelitian	19
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi Penelitian.....	20
2. Sampel	20
D. Jenis dan Sumber Data.....	21
1. Jenis Data	21
2. Sumber Data	22
E. Instrumen Data.....	22
F. Teknik Pengumpulan Data.....	27
G. Definisi Operasional	27
H. Prosedur Penelitian	22
I. Teknik Analisis Data	28

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Analisis deskriptif.....	30
1. Power otot tungkai (daya tahan) vertical jump.....	30
2. Daya tahan (VO2 max) dengan bleep test.....	32
3. Kecepatan (sprint test).....	34
4. Kelenturan (flexiometer test).....	35
B. Hasil penelitian.....	37
C. Pembahasan	37

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan.....	43
B. Saran – saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA	45
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kerangka konseptual	18
2. Norma standarisasi power otot tungkai	23
3. Norma standarisasi VO2 max	24
4. Norma sprint	25
5. Norma standarisasi flexiometer	26
6. Frekuensi power otot tungkai	31
7. Frekuensi VO2max	32
8. Frekuensi kecepatan	34
9. Frekuensi kelenturan	35
10. Uji normalitas	7

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan permainan sepak takraw.....	8
2. Bentuk tes vertical jump	60
3. Bentuk tes VO2 max	61
4. Bentuk tes sprint	62
5. Bentuk tes flexiometer	63

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram power otot tungkai.....	32
2. Histogram VO2max	33
3. Histogram kecepatan	35
4. Histogram flexiometer	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah kondisi fisik SMA N 7 Kerinci.....	46
2. Data lengkap kondisi fisik SMA N 7 Kerinci	47
3. Klasifikasi kekuatan	48
4. Klasifikasi daya tahan	49
5. Klasifikasi kecepatan	50
6. Klasifikasi kelenturan	51
7. Uji normalitas kekuatan.....	52
8. Uji normalitas daya tahan.....	53
9. Uji normalitas kecepatan.....	54
10. Uji normalitas kelenturan.....	55
10. Surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Kerinci.....	56
11. Syrat izin penelitian dari SMS Negeri 7 Kerinci.....	58
12. Surat izin penelitian dari FIK UNP.....	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga. Karena berprestasi dalam olahraga dapat melalui berbagai macam cara karena olahraga itu sendiri terdiri berbagai cabang, baik olahraga individu maupun beregu (tim), tergantung kepada bakat, minat, motivasi, kemampuan, bentuk tubuh, intelegensi dan lain-lain.

Sesuai dengan tujuan pembinaan olahraga yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005:20) menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Dari kutipan di atas dapat di kemukakan bahwa pentingnya dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dengan berbagai cara seperti memberdayakan perkumpulan olahraga prestasi. salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang di percaturan olahraga prestasi di indonesia adalah sepak takraw. Melalui pengamatan peneliti ternyata kegiatan Ekstrakurikuler sepak takraw aktif di lakukan di SMA Negeri 7 Kerinci, dalam melakukan pembinaan Olahraga, di harapkan nantinya dapat mengharumkan nama sekolah, daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan.

Dalam melakukan pembinaan olahraga untuk bisa mencapai prestasi puncak dalam permainan sepak takraw, maka atlet harus memulai latihan kondisi terlebih dahulu, sedangkan kondisi fisik yang terdapat dalam permainan sepak takraw seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelenturan.

Berdasarkan informasi yang peneliti dapat dari guru olahraga SMA Negeri 7 Kerinci dan juga ditambah dengan pengakuan pelatih bahwa kondisi fisik atlet sepak takraw SMA Negeri 7 Kerinci dalam tiap – tiap even pertandingan masih kurang baik. Pada set pertama tim sepak takraw SMA Negeri 7 Kerinci masih dapat mengimbangi jalannya pertandingan. Para pemain dapat bekerja sama dengan baik dan disiplin dalam melaksanakan tugas sesuai dengan posisinya serta dapat mengatur tempo permainan sehingga lahir peluang dalam mencetak angka. pada babak kedua para pemain mulai kehilangan konsentrasi, kesalahan-kesalahan sering terjadi, berakibat mereka tidak lagi disiplin dalam menjalankan tugasnya dan tidak lagi terlihat kerja sama yang baik, maka sering terlambat dan lengah dalam mengantisipasi serangan lawan, maka akhirnya terciptalah angka demi angka untuk tim lawan.

Hal ini terbukti pada kejuaraan antar sekolah di Kabupaten Kerinci yang diadakan setiap 14 agustus, yang mana pada 14 Agustus 2007 diselenggarakan di GOR Kemenangan Kabupaten Kerinci tim sepak takraw SMA Negeri 7 Kerinci meraih juara 1, kemudian pada 14 Agustus 2008 diadakan lagi di tempat yang sama tim sepak takraw SMA Negeri 7 Kerinci meraih juara 3, kemudian pada 14 Agustus 2009 tim sepak takraw SMA Negeri 7 Kerinci tidak mendapatkan juara

sampai tahun 2012, pernyataan diatas tampaklah bahwa prestasi tim sepak takraw Kabupaten Kerinci menurun drastis.

Hal ini di sebabkan oleh kondisi fisik atlet sepak takraw Kabupaten Kerinci masih rendah. Kalau hal ini dibiarkan maka prestasi tim sepak takraw SMA Negeri 7 Kerinci sulit untuk mencapai hasil yang diharapkan. Sebaliknya, untuk menciptakan prestasi olahraga harus memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang dominan dan mendasar dalam permainan sepak takraw seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelenturan Hal itu didapat melalui latihan yang sistematis, terencana, terus menerus dan meningkat.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi olahraga sepak takraw terutama faktor kondisi fisik, Sesuai dengan tujuannya, olahraga sepak takraw menuntut gerakan yang kompleks. Oleh karena itu untuk memenuhi kebutuhan tersebut atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Menurut syafuddin (1990: 13) mengatakan bahwa “kemampuan kondisi terutama di tentukan oleh proses energi dan kemampuan koordinasi ditentukan oleh proses pengendalian dan proses pengaturan gerakan.”

Berdasarkan dari urain diatas, maka penulis tertarik untuk membahas dan meneliti lebih jauh lagi permasalahan ini terkait dengan pembinaan kondisi fisik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat di identifikasi masalah yaitu :

1. Kekuatan

2. Daya tahan
3. Kecepatan
4. Keleturan
5. Kelincahan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang timbul dalam identifikasi masalah dan karena keterbatasan waktu, sarana, biaya, dan kemampuan yang dimiliki, maka penelitian ini hanya dibatasi pada:

1. Kekuatan
2. Daya tahan
3. Kecepatan
4. Kelenturan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

Bagaimanakah kondisi fisik atlet sepak takraw SMA Negeri 7 Kerinci.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu :

Untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki atlet sepak takraw Kabupaten Kerinci

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai tujuan dalam penelitian ini nantinya dapat berguna, yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penuli memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitsa Negeri Padang
2. Memberikan masukan kepada guru olahraga dan Pelatih sepak takraw bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet Sepak Takraw SMA Negeri 7 Kerinci
3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, atlet, pembina dan peminat Sepak Takraw dan untuk pencapain prestasi olahraga Sepak Takraw yang lebih baik nantinya
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pendidikan olahraga di perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragan maupun Perpustakaan pusat Universitas Negeri Padang.
5. Dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya.