

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET PADA PEMBINAAN ATLET  
BERBAKAT (PAB) CABANG SEPAK TAKRAW  
KABUPATEN BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan



Oleh:  
**Dhevani Hatta**  
NIM: 15601241010

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**PHYSICAL CONDITIONS PROFILE OF ATHLETES IN COACHING  
TALENTED ATHLETES (PAB) SEPAK TAKRAW  
BANTUL DISTRICT**

Author:  
Dhevani Hatta  
NIM: 15601241010

**ABSTRACT**

Sepak Takraw athletes must have excellent physical condition on their activities as athletes. Physical condition is very influential on the achievement, namely champion. The most dominant physical condition in Sepak Takraw is flexibility. This study aims to determine the profile of the physical condition of the Football Takraw athletes Bantul district. Components of physical condition measured in this study consisted of speed, agility, flexibility, and strength.

This research is a descriptive study using a survey method. Data collection is done using tests and measurements. The research subjects were PAB Sepak Takraw athletes in Bantul district, totalling 25 athletes consisting of 5 females and 20 males. The instruments used are: 1) the speed is measured by running speed as far as 30 meters; 2) agility is measured using a shuttle run; 3) flexibility is measured using sit and reach and 4) strength is measured using vertical jump. Data were analysed using descriptive statistics and presented in bar charts.

The results showed differences in physical condition profiles for male and female athletes. The profile of the physical condition of the male athletes of PAB Sepak Takraw Bantul district, namely the speed included in the poor category (40%), the flexibility was in the good category (95%), the agility was in the moderate category (55%), and the strength was in the moderate category ( 50%). Meanwhile, for female athletes, PAB Sepak Takraw Bantul district, their physical condition profile is very good in speed (40%), good in flexibility (80%), sufficient in agility (80%), and sufficient in strength (80%).

**Keyword:** sepak takraw, athletes, physical condition

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET PADA PEMBINAAN ATLET  
BERBAKAT (PAB) CABANG SEPAK TAKRAW  
KABUPATEN BANTUL**

Oleh:  
Dhevani Hatta  
NIM: 15601241010

**ABSTRAK**

Atlet Sepak Takraw wajib memiliki kondisi fisik yang prima untuk mendukung aktivitasnya sebagai atlet. Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap tercapainya prestasi puncak yaitu juara. Kondisi fisik paling dominan dalam Sepak Takraw adalah kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul. Komponen kondisi fisik yang diukur dalam penelitian ini terdiri dari kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan kekuatan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Pengumpulan data dilakukan dengan cara tes dan pengukuran. Subyek penelitian adalah atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul yang berjumlah 25 terdiri dari 5 atlet perempuan dan 20 atlet laki-laki. Instrumen yang digunakan yaitu: 1) kecepatan diukur dengan kecepatan berlari sejauh 30 meter; 2) kelincahan diukur menggunakan *shuttle run*; 3) kelentukan diukur menggunakan *sit and reach* dan 4) kekuatan diukur menggunakan *vertical jump*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan disajikan dalam bentuk diagram batang.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan profil kondisi fisik untuk atlet laki-laki dan perempuan. Profil kondisi fisik atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul yaitu kecepatan masuk dalam kategori kurang (40%), kelentukan masuk dalam kategori baik (95%), kelincahan masuk dalam kategori cukup (55%), dan kekuatan masuk dalam kategori sedang (50%). Sementara untuk atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul profil kondisi fisiknya adalah sangat baik dalam kecepatan (40%), baik dalam kelentukan (80%), cukup dalam kelincahan (80%), dan cukup dalam kekuatan (80%).

**Kata Kunci:** sepak takraw, atlet, kondisi fisik

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhevani Hatta

NIM : 15601241010

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Atlet Pada Pembinaan Atlet Berbakat

(PAB) Cabang Sepak Takraw Kabupaten Bantul

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang Pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang tertulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 8 Nopember 2019

Yang menyatakan,



Dhevani Hatta

Nim. 15601241010

**PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET PADA PEMBINAAN ATLET  
BERBAKAT (PAB) CABANG SEPAK TAKRAW KABUPATEN BANTUL**


Disusun oleh:

Dhevani Hatta  
NIM: 15601241010


Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing  
Untuk dilaksanakan Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 28 Oktober 2019

Mengetahui  
Ketua Program Studi

  
Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 198109262006041001

Disetujui  
Dosen Pembimbing

  
Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd.  
NIP. 19810702200501001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET PADA PEMBINAAN ATLET  
BERBAKAT (PAB) SEPAK TAKRAW  
KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh:

Dhevani Hatta  
NIM. 15601241010

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 8 November 2019

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd Ketua Penguji		20-11-2019
Yuyun Ari Wibowo, M.Or Sekretaris Penguji		20-11-2019
Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes Penguji Utama		21-11-2019

Yogyakarta, 8 November 2019  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650301 199001 1 001

## **MOTTO**

1. “Jangan pernah menyerah untuk meraih suatu mimpi sampai Tuhan panggil pulang.” (BJ Habibie)
2. “Semakin kita mencoba, yakinlah jalan kian terbuka. Disitu ada kemauan percayalah pasti ada jalan, terkadang Allah tidak menuntut kita untuk suksse. Allah hanya menyuruh kita berjuang tanpa henti.” (Emha Ainun Najib)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan nikmat, rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik Atlet Pada Pembinaan/Atlet Berbakat (PAB) Cabang Sepak Takraw Kabupaten Bantul".

Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan beberapa pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Drs. Heri Purwanto, M.Pd. selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, saran, dan arahan selama kegiatan perkuliahan.
3. Dr. Guntur, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Drs. Eka Heru Prasetya sebagai ketua Badan Pemuda dan Olahraga yang telah memberi ijin dan bantuan dalam melaksanakan Penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul yang telah ikut memperlancar dalam pengambilan data selama penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua teman-teman PJKR yang selalu memberikan semangat dan motivasinya.



Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 8 Nopember 2019

Penulis



Dhevani Hatta

NIM. 15601241010

## **PERSEMBAHAN**

Dengan rasa syukur yang begitu dalam, kupersembahkan karya ini untuk orang yang bermakna di hidup saya:

- Kedua Orangtua saya Dr. Rianto S.Kom., M.Eng. dan Rr. Hersanti Harnayani S.Pd, yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya. Tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikanmu, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRACT .....	ii
ABSTRAK .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6

F.	Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....		8
A.	Deskripsi Teori .....	8
1.	Hakikat Kondisi Fisik.....	8
a.	Pengertian Kondisi Fisik .....	8
b.	Komponen Kondisi Fisik.....	9
c.	Manfaat Kondisi Fisik .....	11
d.	Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	12
2.	Hakikat Sepak Takraw .....	16
a.	Pengertian Sepak Takraw .....	16
b.	Teknik Dasar Sepak Takraw .....	18
c.	Komponen Dominan dalam Bermain Sepak Takraw .....	20
3.	Hakikat Pembinaan Atlet Berbakat (PAB).....	24
a.	Pengertian PAB .....	24
b.	Tujuan Pemanduan Atlet Berbakat (PAB) .....	25
4.	PAB Sepak Takraw Kabupaten Bantul .....	26
5.	Karakteristik Atlet PAB .....	27
3.	Penelitian yang Relevan .....	28
4.	Kerangka Berpikir .....	30
BAB III METODE PENELITIAN .....		32

A.	Desain Penelitian .....	32
A.	Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian .....	32
1.	Deskripsi Tempat Penelitian .....	32
2.	Deskripsi Waktu Penelitian .....	32
5.	Populasi Penelitian .....	32
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	33
D.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	34
E.	Teknik Analisis Data .....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		43
A.	Hasil Penelitian.....	43
1.	Kecepatan .....	43
2.	Kelentukan.....	46
3.	Kelincahan.....	48
4.	Daya ledak.....	51
B.	Pembahasan .....	54
C.	Keterbatasan Penelitian .....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....		59
A.	Kesimpulan.....	59
B.	Implikasi Hasil Penelitian .....	59
C.	Saran .....	60

DAFTAR PUSTAKA.....	61
---------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Tes Lari 30 Meter Laki-Laki.....	36
Tabel 2. Normal Tes Lari 30 Meter Perempuan .....	36
Tabel 3. Norma kelentukan laki-laki.....	37
Tabel 4. Norma kelentukan perempuan .....	37
Tabel 5. Norma kelincahan laki-laki.....	39
Tabel 6. Norma kelincahan perempuan .....	39
Tabel 7. Norma kekuatan otot tungkai laki-laki.....	40
Tabel 8. Norma kekuatan otot tungkai perempuan .....	40
Tabel 9. Norma penilaian profil kondisi fisik .....	41
Tabel 10. Distribusi frekuensi kecepatan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw .....	44
Tabel 11. Distribusi frekuensi kecepatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw...	45
Tabel 12. Distribusi frekuensi kelentukan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw .....	46
Tabel 13. Distribusi frekuensi kelentukan atlet perempuan PAB Sepak Takraw .	47
Tabel 14. Distribusi frekuensi kelincahan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw.....	49
Tabel 15. Dominasi kategori atlet laki-laki PAB Sepak Takraw .....	55
Tabel 16. Dominasi kategori atlet perempuan PAB Sepak Takraw.....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tes Lari 30 Meter .....	36
Gambar 2. Pengukuran kelentukan .....	37
Gambar 3. Lintasan tes kelincahan .....	38
Gambar 4. Tes daya ledak otot tungkai.....	40
Gambar 5. Diagram batang kecepatan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw .....	44
Gambar 6. Diagram batang kecepatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw .....	45
Gambar 7. Diagram batang kelentukan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw.....	47
Gambar 8. Diagram batang kelentukan atlet perempuan PAB Sepak Takraw .....	48
Gambar 9. Diagram batang kelincahan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw .....	49
Gambar 10. Diagram batang kelincahan atlet perempuan PAB Sepak Takraw ...	51
Gambar 11. Diagram batang daya ledak atlet laki-laki PAB Sepak Takraw .....	53
Gambar 12. Diagram batang kekuatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw .....	54
Gambar 14. Dominasi kategori atlet perempuan PAB Sepak Takraw.....	57



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar atlet PAB Sepak Takraw .....	64
Lampiran 2. Permohonan Judul proposal penelitian.....	65
Lampiran 3. Judul Proposal Penelitian.....	66
Lampiran 4. Judul TAS .....	67
Lampiran 5. Permohonan Peminjaman Alat .....	68
Lampiran 6. Surat Keterangan Izin Pengantar Penelitian .....	69
Lampiran 7. Kartu bimbingan .....	70
Lampiran 8. Surat keterangan melakukan penelitian .....	71
Lampiran 9. Pelaksanaan tes kecepatan .....	72
Lampiran 10. Pelaksanaan tes kelentukan .....	73
Lampiran 11. Pelaksanaan tes kelincahan.....	74
Lampiran 12. Pelaksanaan tes kekuatan.....	75

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Perkembangan Sepak Takraw sebagai olahraga yang dipertandingkan telah menyebar secara regional, nasional, dan internasional. Oleh karena itu Sepak Takraw dipertandingkan dan menjadi kegiatan resmi pada Pekan Olahraga Nasional (PON), *Sea Games*, dan *Asian Games*, sementara pada tingkatan *Olympiade* masih diperjuangkan.

Prestasi cabang olahraga Sepak Takraw di Indonesia dapat dilihat dari beberapa kejuaraan yang telah diikutinya, seperti *Sea Games* di Kuala Lumpur Malaysia tahun 2019. Sepak Takraw lebih dikenal dengan sebutan Sepak Raga. Dilihat dari sejarahnya, seharusnya olahraga ini termasuk dalam kategori olahraga unggulan untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia. Perkembangan Sepak Takraw di Indonesia sudah banyak menunjukkan kemajuan. Kemajuan ini bisa dilihat dari banyaknya kompetisi yang diadakan baik tingkat daerah, nasional, internasional.

Sarmito dalam (Ramadhan, 2017) menyatakan bahwa permainan Sepak Takraw memang berkembang baik di masyarakat, namun pembinaan olahraga ini mengalami keterlambatan. Hal ini disebabkan karena kurangnya tenaga pembina, pelatih, dan guru pendidikan jasmani yang menguasai seluk-beluk permainan Sepak Takraw. Selain itu olahraga Sepak Takraw merupakan olahraga yang unik yang merupakan perpaduan antara senam dan akrobatik. Keterlambatan pembinaan

olahraga Sepak Takraw ini yang mendasari untuk dilakukannya pembinaan dini agar melahirkan atlet Sepak Takraw yang berprestasi.

Pencapaian prestasi yang optimal dapat dilakukan dengan langkah-langkah pembinaan, meliputi pembibitan atlet yang dimulai dari anak usia sekolah sampai perguruan tinggi. Kesungguhan pembinaan diharapkan dapat menghasilkan atlet berkualitas yang mampu berprestasi pada cabang olahraga Sepak Takraw. Namun pembinaan yang dilakukan harus memperhatikan keseimbangan antara prestasi akademik dan atlet karena yang dibina adalah anak-anak usia sekolah.

Bantul sebagai sebuah kabupaten yang cukup mempunyai prestasi dalam olahraga Sepak Takraw ditunjuk oleh Balai Pemuda dan Olahraga (BPO) Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) untuk menyelenggarakan Pembinaan Atlet Berbakat (PAB). Bagi calon atlet yang akan masuk PAB harus mengikuti seleksi yaitu tes fisik yang diselenggarakan oleh BPO DIY. PAB Sepak Takraw mulai dipusatkan di kabupaten Bantul pada tahun 2015.

Permainan Sepak Takraw membutuhkan teknik yang tidak semua orang dapat melakukannya. Teknik dasar itu adalah sepak sila, punggung kaki, cangkil, samping, cangkul, sila lompat, *heading*, mendada, memaha, dan membahu. Oleh karena itu kondisi tubuh yang fit sangat dibutuhkan untuk menjadi atlet Sepak Takraw. Tanpa kondisi tubuh yang prima sangat musthail teknik-teknik tersebut dapat dilakukan.

Kondisi fisik dibagi menjadi 8 (delapan) komponen yaitu *endurance*, *speed*, *muscular strength*, *agility*, *flexibility*, *accuracy*, *balance*, dan *coordination*. PAB akan menjadi sarana untuk mengasah kemampuan para pemain Sepak Takraw agar

siap menghadapi turnamen. Bukan hanya itu, PAB juga membantu persiapan seleksi Pekan Olahraga Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Wilayah (POPWIL), dan Pekan Olahraga Nasional (POPNAS). Persiapan yang dilakukan diantaranya adalah perbaikan fisik atlet untuk berkompetisi. Perbaikan dapat dilakukan apabila tim PAB sudah mengetahui kondisi fisik masing-masing atlet. Jika kondisi fisik atlet dapat diketahui maka akan cara pelatihan fisik yang tepat dapat dilakukan.

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat untuk meningkatkan prestasi dan kualitas atlet dalam olahraga. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Sajoto, 1995). Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan.

Sajoto (1995:8) menyebutkan bahwa komponen-komponen tersebut adalah daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan otot (*muscular strength*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), ketepatan (*accuracy*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). *Endurance* yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. *Speed* adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkelanjutan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

*Muscular Strength* yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban untuk melatih seberapa kuat kekuatan otot yang dimiliki sewaktu bekerja. *Agility* adalah kemampuan untuk mengubah posisi di area tertentu. *Fleksibility* yaitu efektifitas

seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan pengeluaran tubuh yang luas. *Accuration* yaitu kemampuan untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dengan suatu sasaran. *Balance* yaitu kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan ketika bergerak dan juga mengendalikan organ-organ syaraf otot, sendi, dan jaringan lunak lain. Power adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Sementara *coordination* adalah kemampuan untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam gerakan tunggal secara efektif.

Kondisi fisik atlet harus diketahui oleh para pelatih agar porsi latihan yang diberikan tepat. Jika porsi latihan yang diberikan tepat, maka kondisi fisik atlet akan terjaga. Terjaganya kondisi fisik ini akan menambah peluang untuk menang dalam sebuah pertandingan. Kemungkinan menang akan lebih besar karena stamina atlet meskipun mengalami penurunan namun tidak signifikan. Agar bisa menghasilkan stamina yang stabil maka *treatment* dan jenis latihan harus disesuaikan.

Uraian yang telah disampaikan memunculkan gagasan untuk dilakukannya tes kondisi fisik bagi atlet PAB Sepak Takraw di Bantul. Tujuan dari tes kondisi fisik tersebut adalah untuk perencanaan program perbaikan fisik yang meliputi komponen *endurance, speed, muscular strength, agility, flexibility, accuracy, balance, power* dan *coordination*. Oleh karena itu penelitian mengenai profil kondisi fisik atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul sangat dibutuhkan. Hasil penelitian yang dilakukan akan dijadikan pijakan untuk menentukan program latihan bagi atlet Sepak Takraw PAB kabupaten Bantul guna meraih prestasi yang diharapkan. Pentingnya profil kondisi fisik atlet PAB sepak takraw kabupaten

Bantul juga didasari dalam pemilihan atlet PAB sepak takraw, untuk mempunyai atlet yang bagus tentunya tahap standar tes harus di tingkatkan per item tes nya, setelah tes per item ditingkatkan kemudian dilakukan tes lanjut berupa komponen yang paling dominan dalam sepak takraw yaitu kelentukan. Atas dasar itulah peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet PAB Sepak Takraw Bantul”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang sudah disampaikan, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya kondisi fisik atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul.
2. Atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul belum maksimal kondisi fisiknya.
3. Pelatih belum maksimal dalam menerapkan program latihan untuk menjaga kondisi fisik atlet.

## **C. Batasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada Belum diketahuinya kondisi fisik atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul, atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul belum maksimal kondisi fisiknya dan pelatih belum maksimal dalam menerapkan program latihan untuk menjaga kondisi fisik atlet.

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

Berdasar latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana profil kondisi fisik atlet dapat dipergunakan untuk mengukur kesiapan Atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul dalam menghadapi pertandingan?”.

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

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul.

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

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

##### **1. Secara Teoritis**

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian selanjutnya.
- b. Menambah wawasan mengenai keadaan kondisi fisik atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul.
- c. Memperkaya khasanah keilmuan khususnya bidang keolahragaan.

##### **2. Secara Praktis**

- a. Pelatih dapat mengetahui kondisi fisik atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul sehingga bisa merancang program latihan untuk persiapan kompetisi yang lebih baik.
- b. Atlet dapat mengetahui kondisi fisiknya sehingga lebih siap berkompetisi.
- c. Organisasi dapat memberikan informasi kepada pihak-pihak terkait mengenai kondisi fisik atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul.

- d. Klub dapat mempertimbangkan kesiapan atlet untuk menghadapi pertandingan.
- e. Masyarakat dapat mempergunakan sebagai bahan untuk memperoleh informasi tentang kondisi fisik atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul.
- f. Bagi akademisi hasil penelitian dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan penelitian pada khususnya. Selain itu juga memberikan wacana khususnya untuk pengembangan kondisi fisik para atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul.



## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Kondisi Fisik**

##### **a. Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain Sepak Takraw. Harsono (1988: 153) mengemukakan bahwa kondisi fisik memegang peran penting pada atlet saat mengikuti program latihan maupun pada saat bertanding. Hal ini didukung pernyataan Pujiyanto (2015) bahwa “kondisi fisik adalah persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi”. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik dan sistematis, agar terwujud tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Kondisi fisik atlet dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan dengan benar sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat dilihat dengan melakukan tes uji kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di laboratorium ataupun di lapangan. Meskipun tes di laboratorium menggunakan alat-alat yang mahal tetapi tes tersebut harus tetap dilakukan untuk hasil penelitian yang benar-benar objektif.

Kondisi fisik bukan hal yang mudah untuk dikembangkan, karena harus memiliki pelatih yang mumpuni agar tidak menimbulkan efek di kemudian hari. Selain itu pengembangan kondisi fisik juga dipengaruhi faktor internal yaitu kemauan diri sendiri seorang atlet. Kondisi fisik yang baik akan menyebabkan atlet tidak akan mudah lelah saat latihan ataupun saat bertanding. Tanpa didukung kondisi fisik yang prima, pencapaian prestasi puncak akan mengalami kendala dan sulit dicapai. Oleh karena itu kondisi fisik harus selalu diperhatikan karena sangat penting bagi atlet untuk meraih prestasi.

#### **b. Komponen Kondisi Fisik**

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Sajoto (1995: 8–10), bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

- 1) Daya tahan (*endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu;
- 2) Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya;
- 3) Kekuatan otot (*muscular strength*) yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban untuk melihat seberapa kuat kekuatan otot sewaktu bekerja;

- 4) Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu;
- 5) Kelentukan (*flexibility*) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas;
- 6) Ketepatan (*accuracy*) yaitu seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dengan suatu sasaran;
- 7) Keseimbangan (*balance*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot.
- 8) Koordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam gerakan tunggal secara efektif.
- 9) Daya ledak (*power*) Power atau sering pula disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga

Berdasarkan Bumpa dikutip oleh Chan (2012), keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan disebut komponen biomotor. Komponen biomotor paling dasar meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Komponen lain adalah hasil gabungan dua komponen atau lebih, maupun turunan. Daya ledak (*power*) merupakan gabungan dari komponen kekuatan dan kecepatan.

Komponen yang harus dikembangkan dalam meningkatkan kondisi fisik yaitu daya tahan (umum dan otot), Daya ledak (*power*), kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan. Dengan menggabungkan dan

mengembangkan kedelapan komponen kondisi fisik tersebut, maka latihan peningkatan kondisi fisik untuk seorang atlet akan mencapai tingkat maksimal.

### **c. Manfaat Kondisi Fisik**

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat berpengaruh untuk tubuh. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, diantaranya:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung;
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya;
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan;
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan;
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Lebih lanjut Pradipta dan kawan-kawan (2017) menyebutkan manfaat kondisi fisik diantaranya:

- 1) Memperkuat sendi ligamen-ligamen;
- 2) Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru;
- 3) Mengurangi lemak tubuh;
- 4) Memperbaiki bentuk tubuh;
- 5) Mengurangi kadar gula;
- 6) Mengurangi resiko terhadap penyakit jantung coroner.

Apabila kedua belas keadaan di atas kurang atau belum tercapai setelah diberikan porsi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa

perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat. Manfaat kondisi fisik bagi seseorang adalah meningkatnya kerja jantung dan komponen-komponen kondisi fisik seperti: kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen lainnya.

#### **d. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Pada dasarnya kondisi fisik dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang sudah melekat dan menetap pada seorang individu, seperti genetik, usia, maupun jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang terdapat atau diperoleh dari luar seperti latihan, aktivitas fisik, gaya hidup, status, dan gizi. Nurhasan (2005) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik dapat diuraikan sebagai berikut:

##### **1) Genetik**

Faktor genetik merupakan faktor keturunan yang diperoleh sejak lahir yang didapat dari kedua orang tua. Faktor keturunan adalah sifat-sifat bawaan yang dibawa sejak lahir, yang didapat dari sifat kedua orang tua. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dan komposisi serabut otot merah dan putih.

##### **2) Usia**

Faktor umur sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari kinerja kardiovaskuler, dimana kinerjanya akan melemah seiring dengan bertambahnya usia. Namun melemahnya kardiovaskuler ini bisa diminimalisasi dengan serangkaian kegiatan olahraga secara teratur.

### 3) Jenis Kelamin

Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui volume oksigen maksimal (VO<sub>2</sub> Max) laki-laki lebih besar dari nilai volume oksigen maksimal (VO<sub>2</sub> Max) perempuan berkisar antara 15-30%, walaupun antar atlet yang terlatih sekalipun. Perbedaan ini akan sangat besar jika dinyatakan ke nilai absolut (liter per menit). Pada umumnya perubahan ini disebabkan oleh perubahan komposisi tubuh dan perbedaan kandungan.

### 4) Latihan Kebugaran

Latihan kebugaran sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-paru dan jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Pada dasarnya latihan sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan yang dilakukan secara baik dan benar bisa meningkatkan fungsi dan kinerja kardiovaskuler.

### 5) Gaya Hidup

Gaya hidup juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, jika seseorang ingin memperoleh kebugaran jasmaninya tetap baik dan terjaga, maka perlu menerapkan cara hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti makan makanan yang bersih, sehat dan bergizi, serta menjaga dan memelihara tubuh dengan baik.

## 6) Status Kualitas Gizi

kualitas gizi seseorang mulai di dalam kandungan pada masa-masa pertumbuhan berikutnya mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani maupun kecerdasan seseorang. Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Kebutuhan gizi harus mengandung protein, lemak, karbohidrat, garam mineral, vitamin dan air yang seimbang.

Lebih lanjut menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 9), faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

## 7) Makanan dan gizi

Makanan dan gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh, dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

#### 8) Faktor tidur dan istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

#### 9) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara: Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna), Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya, Istirahat yang cukup, Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya, Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

#### 10) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.



## 11) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan kebutuhannya dan memperoleh kebugaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain: makanan dan gizi, tidur dan istirahat, kebiasaan hidup sehat, lingkungan, olahraga, dan lain-lain.

## **2. Hakikat Sepak Takraw**

### **a. Pengertian Sepak Takraw**

Permainan Sepak Takraw adalah jenis permainan tradisional yang telah berkembang dan banyak dikenal oleh masyarakat Indonesia. Hal yang menarik dari olahraga ini adalah sarana prasarannya murah dan sangat sederhana. Selain itu olahraga ini mengandung akrobatik dan dapat dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat. Akan tetapi pada kenyataannya Sepak Takraw belum sepopuler sepak bola ataupun bola voli sehingga peminatnya tidak banyak.

Menurut Sarmito dikutip dari Ramadhan (2017) menyatakan bahwa permainan Sepak Takraw meskipun berkembang baik di masyarakat tetapi di sekolah-sekolah khususnya pembinaan cabang olahraga ini agak terlambat karena kurangnya tenaga pembina, pelatih dan guru pendidikan jasmani yang menguasai

tehnik, taktik dan seluk beluk tentang permainan sepaktakraw. Sepak Takraw merupakan cabang olahraga tradisional yang sedikit unik dibanding olahraga lainnya. Keunikan Sepak Takraw adalah dominan pada unsur senam dan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju kematangan prestasi.

Menurut Syaifruddin dkk (2014: 5) Sepak Takraw adalah permainan yang dimainkan oleh dua orang yang berlawanan. Setiap regu terdiri atas tiga orang pemain yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran ketinggian 1,44 meter. Sedangkan untuk cara permainannya dimulai dengan melakukan servis yang dilakukan oleh Tekong ke arah lapangan lawan, kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki, kepala dan anggota badan lain selain tangan sebanyak tiga kali sentuhan.

Sepak Takraw biasanya dimainkan dalam upacara resmi kerajaan, pesta keramaian keluarga, pesta panen atau atraksi untuk menyambut tamu agung. Di Sulawesi disebut ma'raga atau mendaga, diambil dari bahasa Bugis dari kata Siraga yang berarti saling menghibur. Permainan ini membutuhkan kelincahan dan akan menimbulkan suasana senang bagi yang memainkan maupun yang melihat.

Sepak Raga atau Sepak Takraw dijadikan sebagai arena komunikasi antar remaja, baik yang bermain maupun yang menonton. Karena itu, jenis olahraga rakyat ini selalu menjadi daya tarik dan akhirnya berkembang menjadi olahraga prestasi, karena setiap regu saling berlomba mengalahkan lawan dengan kebolehan dan variasi akrobat. Olahraga Sepak Takraw dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan tiga orang. Pemain yang berdiri di belakang disebut Tekong dan di depan kiri kanan disebut Apit Kiri dan Kanan.

## **b. Teknik Dasar Sepak Takraw**

Dalam upaya pencapaian prestasi olahraga Sepak Takraw juga dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling menunjang antara lain: aspek teknik, fisik, taktik, dan psikologi. Aspek teknik adalah pemain Sepak Takraw harus menguasai dan memiliki ketrampilan teknik dasar dan teknik lanjutan bermain Sepak Takraw yang baik. Menurut Alfiandi (2018) teknik- teknik dasar dalam Sepak Takraw dapat diuraikan sebagai berikut:

### 1) Sepak Sila atau menyepak bola dengan kaki bagian dalam

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila sering digunakan untuk menerima servis lawan, menimang bola, mengumpan kepada kawan serta penyelamatan serangan lawan.

### 2) Sepak cangkil atau menyepak bola dengan punggung kaki

Sepak cangkil adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan punggung kaki atau ujung kaki yang digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jauh dari jangkauan dan arah datang bola lebih rendah.

### 3) Sepak Badek menyepak bola dengan kaki bagian samping luar

Sepak Badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping atau bisa dikatakan kebalikan dari speak sila. Sepak Badek dapat juga digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan.

### 4) Sundulan

Sundulan adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala. Bola disundul dengan bagian kepala seperti dahi, samping kiri kepala, samping kanan kepala, dan bagian belakang kepala. Gunanya ada bermacam-macam, bagian dahi untuk

mengumpan pada teman, melakukan serangan dengan kepala. Bagian samping kanan dan kiri kepala dapat digunakan untuk bertahan dari servis lawan dan juga digunakan untuk melakukan serangan ke pihak lawan. Bagian belakang kepala untuk menyerang pihak lawan dengan tipuan

Selain memiliki teknik dasar, seorang pemain atau atlet Sepak Takraw juga harus mempunyai teknik khusus. Teknik khusus yang dimaksud adalah bagaimana seorang atlet dapat memainkan bola di dalam suatu permainan sehingga permainan dapat berjalan dengan baik. Teknik dasar dan teknik khusus saling berhubungan erat sehingga harus selalu dilakukan secara bersamaan untuk mendapatkan hasil yang optimal. teknik- teknik khusus dalam Sepak Takraw dapat diuraikan sebagai berikut:

5) Teknik Sepak Mula atau Servis

Sepak Mula atau biasa disebut Servis adalah sepakan yang dilakukan oleh seorang Tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan. Sepak Mula merupakan teknik khusus terpenting dalam permainan Sepak Takraw karena angka dapat diperoleh regu yang melakukan Sepak Mula. Terdapat beberapa jenis Sepak Mula yaitu teknik Tekong *Toss Spin* dan teknik Tekong Punggung.

6) Teknik mengumpan bola

Teknik lanjutan ini adalah gerakan yang dilakukan oleh pemain untuk memindahkan bola dari seorang pemain kepada pemain lain supaya dapat diteruskan untuk gerak kerja berikutnya seperti mengumpan balik atau *smash*. Teknik mengumpan merupakan teknik yang sangat penting juga dalam permainan Sepak Takraw, sebab tanpa umpan yang baik susah bagi regu untuk mengatur

serangan-serangan yang mantap agar mendapatkan poin. *Smash-smash* yang baik hanya dapat dilakukan jika ada pengumpan yang baik juga. Teknik mengumpan bola bisa dengan teknik dasar apa saja dalam Sepak Takraw namun yang paling sering digunakan adalah mengumpan bola dengan menggunakan Sepak Sila karena bola yang diumpan bisa lebih terarah.

#### 7) Teknik *Smash*

*Smash* adalah teknik lanjutan yang ada dalam Sepak Takraw, teknik ini merupakan teknik gerak serangan yang dilakukan untuk mematikan permainan lawan dengan menggunakan kaki dan gerakan tertentu. Terdapat beberapa jenis *smash* yaitu, *smash* gulung, kedeng dan gunting. Seorang *smasher* harus mempunyai tingkat daya ledak otot yang bagus agar dapat menguasai teknik ini. *Smash* dilakukan pemain pada waktu bola umpan berada di atas udara, kemudian kaki diayunkan sampai di atas kepala dengan sepak kuda diarahkan ke daerah lawan dan mencetak poin. *Smash* merupakan salah satu cara menyerang yang dilakukan oleh tim selain teknik Sepak Mula atau Servis.

#### 8) Teknik *Block* atau membendung bola

Teknik lanjutan ini adalah teknik yang gerakannya dilakukan untuk menahan bola atau mengembalikan bola lawan yang berasal dari *Smash*.

### c. **Komponen Dominan dalam Bermain Sepak Takraw**

Komponen kondisi fisik sangat dibutuhkan pada cabang olahraga Sepak Takraw karena cabang olahraga Sepak Takraw permainannya sangat kompleks. komponen kondisi fisik mencakup kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya ledak, antisipasi, akselerasi, dan keseimbangan. Hal ini dikarenakan pemain Sepak

Takraw harus mempunyai *speed* yang tinggi untuk meraih *point* dengan cara menjatuhkan bola ke tempat yang kosong di lapangan lawan.

Olahraga Sepak Takraw harus didukung dengan kondisi fisik yang prima sehingga berdampak baik pada saat latihan maupun pertandingan selain didukung dengan teknik dan taktik yang baik. Setiap individu dituntut untuk mempunyai Teknik dan strategi yang baik. Namun, yang tidak kalah penting adalah segi kondisi fisik yang menjadi persoalan disaat persaingan untuk meraih prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya. Lhaksana (2011: 16) menyatakan bahwa sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi yang baik.

Menurut Lhaksana (2011: 17–18), dari delapan komponen fisik tersebut tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat dari cabang olahraga Sepak Takraw, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki atlet Sepak Takraw adalah kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), kekuatan (*strength*). Servis membutuhkan ayunan kaki yang kuat dan cepat. Gerakan ini hanya bisa dilakukan jika komponen kebugaran fisik terutama *power* otot tungkai bagus. Ciri gerakan yang ada dalam Sepak Takraw adalah cepat dan singkat, sehingga komponen fisik yang utama adalah daya ledak otot tungkai untuk gerakan servis, *smash* dan *block*.

Keempat komponen kondisi fisik yang dominan yang harus dimiliki pada seorang atlet Sepak Takraw adalah sebagai berikut:

1) Kelentukan (*flexibility*)

Menurut Nurhasan (2005: 18) kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakannya. Elastisitas otot-otot, tendon dan ligamen juga berpengaruh dalam kelentukan. Seorang atlet Sepak Takraw dapat dikatakan memiliki tingkat kelentukan yang baik apabila memiliki ruang gerak sendi luas dan memiliki otot-otot yang fleksibel. Mengingat kelentukan salah satu komponen yang penting maka kelentukan perlu dilatih dengan baik. Seorang atlet Sepak Takraw akan dapat melakukan gerakan Tekong dan *smash* dengan sempurna jika badannya elastis.

2) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban untuk rangsang (Sukadiyanto, 2011). Dapat disimpulkan juga bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang merespon rangsang dengan gerak secepat mungkin. Sebagaimana diketahui bahwa olahraga Sepak Takraw sangat mengandalkan kecepatan. Itulah sebabnya latihan kecepatan harus diperhitungkan dengan baik, karena lapangan Sepak Takraw yang berukuran kecil sehingga pergerakan pemain juga harus lebih cepat.

3) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah awal lokasi ke ruang yang telah ditentukan sebelumnya (Joyce, 2014: 185). Dapat diartikan juga bahwa

kecepatan adalah kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari dengan kecepatan di atas rata-rata. Kelincahan dapat terjadi akibat gerakan yang eksplosif dan besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Seseorang dapat dikatakan lincah apabila mempunyai gerak dan respon yang cepat dalam melakukan aktivitas. Seorang atlet Sepak Takraw dengan kelincahan yang baik akan sangat dibutuhkan oleh tim karena mudah melakukan gerakan secara cepat untuk mengelabui lawan.

#### 4) Daya ledak (*Power*)

Power otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot-otot tungkai untuk melakukan kerja atau melawan beban atau tahanan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Power otot tungkai dalam penelitian ini dibedakan atas power otot tungkai tinggi dan rendah, diukur dengan *Vertical Power Jump*. (Sukadiyanto, 2011). Otot tungkai yang kuat akan membuat atlet Sepak Takraw tidak hanya mempunyai tendangan keras namun juga dapat membantu dalam lompatan untuk melakukan gerakan *smash*. Oleh sebab itu, para atlet harus dapat mengembangkan kekuatan otot tungkai mereka agar lebih baik. *Power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan (Sukadiyanto, 2011). Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walau dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*. *Power* merupakan unsur tenaga yang banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya Sepak Takraw.



### **3. Hakikat Pembinaan Atlet Berbakat (PAB)**

#### **a. Pengertian PAB**

Pembentukan PAB sejak tahun 2006 melalui Surat Keputusan Kepala Dinas Pendidikan Provinsi DIY Nomor: 129 tahun 2006. Ada sepuluh cabang olahraga yang dibina yaitu: Sepakbola, Bola basket, Bolavoli, Bulutangkis, Pencak Silat, Tae Kwon Do, Atletik, Tenis Lapangan, Tenis Meja dan Renang. Pembinaan tersebut merupakan tindak lanjut hasil penjurangan kegiatan pemanduan bakat dalam suatu penelitian yang telah dilaksanakan oleh Dinas Pendidikan Provinsi DIY bekerjasama dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY sejak tahun 2004. Harapannya dapat menjadi wadah pembinaan atlet di DIY yang mempunyai bakat dan potensi untuk dikembangkan secara optimal sesuai bakat dan cabang olahraga yang diminati untuk berprestasi lebih tinggi. PAB ini dikelompokkan menjadi dua yaitu usia 10-14 tahun dan 14 tahun keatas.

Dalam laporan pelaksanaan kegiatan PAB DIY 2016 (2016:5) pengertian Kegiatan PAB DIY yang dibagi menjadi 2 (dua) kelompok umur yaitu PAB kelompok umur pelajar SD/MI/SMP/MTs usia 10-14 tahun maupun PAB kelompok umur pelajar SMP/SMA/SMK/MA usia 15-18 tahun DIY adalah: melakukan pembinaan olahraga bagi olahragawan berbakat yang lebih diprioritaskan bagi siswa atau atlet yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 10-14 tahun maupun usia 15-18 tahun sebagai masa-masa dimana usia dini maupun usia prestasi dalam sistem pembinaan secara bertahap, serta dilaksanakan secara benar dan terencana pada pusat latihan 15 cabang olahraga (tahun 2016) sesuai kecabangannya di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta.

Program kegiatan PAB DIY merupakan program kegiatan pembinaan olahraga yang bertahap, sehingga dengan dibentuknya kegiatan PAB sangat bagus untuk mempersiapkan atlet-atlet meraih prestasi optimal di masa emasnya. Program Kegiatan PAB diawali dengan kategori usia 10-14 tahun yang akrab disebut dengan PAB usia kecil dengan jumlah cabang olahraga binaan sebanyak 15 cabang olahraga pada tahun 2016. Kelanjutan dari PAB usia kecil adalah PAB usia 15-18 tahun disebut PAB usia besar dengan jumlah cabang olahraga binaan juga sebanyak 15 cabang olahraga pada tahun 2016. Untuk jenjang di atasnya adalah Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM), dimana keduanya ini difasilitasi dengan Anggaran Pendapatan dan Belanja Nasional (APBN).

**b. Tujuan Pemanduan Atlet Berbakat (PAB)**

Dalam Proposal Kegiatan BPO DISDIKORA DIY 2017 disebutkan bahwa Tujuan Program Kegiatan PAB Kecil adalah sebagai berikut:

- 1) Pembinaan Atlet Berbakat Usia 10-14 Tahun, POPDA, dan atlet berbakat dari klub-klub yang diselenggarakan di tingkat sekolah.
- 2) Menyiapkan atlet berbakat di tingkat pelajar untuk dibina, ditingkatkan, dan dikembangkan guna menunjang prestasi olahraga di tingkat daerah, nasional, dan internasional.
- 3) Memupuk dan meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kesiapan mental atlet.
- 4) Menghasilkan atlet yang memiliki dedikasi, disiplin, dan inisiatif dalam upaya mengharumkan nama dan martabat bangsa.

5) Mencapai prestasi maksimal pada pertandingan/perlombaan baik di tingkat nasional maupun internasional.

Kelanjutan dari PAB kecil adalah PAB usia 15-18 tahun disebut PAB Besar.

Tujuan dari pembinaan ini adalah:

- 1) Pembinaan Atlet Berbakat Usia 15-18 Tahun Menampung atlet hasil dari Pembinaan Atlet Berbakat Usia 10-14 Tahun, POPDA, dan atlet berbakat dari klub-klub yang diselenggarakan di tingkat sekolah.
- 2) Menyiapkan atlet berbakat di tingkat pelajar untuk dibina, ditingkatkan dan dikembangkan guna menunjang prestasi olahraga di tingkat daerah, nasional, dan internasional.
- 3) Memupuk dan meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kesiapan mental atlet.
- 4) Menghasilkan atlet yang memiliki dedikasi, disiplin, dan inisiatif dalam upaya mengharumkan nama dan martabat bangsa.
- 5) Mencapai prestasi maksimal pada pertandingan/perlombaan baik di tingkat nasional maupun internasional.

#### **4. PAB Sepak Takraw Kabupaten Bantul**

PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul merupakan salah satu klub Sepak Takraw yang berada di kabupaten Bantul yang resmi dibentuk oleh BPO Yogyakarta. PAB ini resmi dibentuk pada tahun 2015. Tujuan dibentuknya PAB ini adalah untuk mencari bibit-bibit baru dari Sepak Takraw dengan usia dini, untuk regenerasi atlet Sepak Takraw di kabupaten Bantul, serta agar menjadi atlet yang bisa membanggakan kabupaten Bantul di segala kejuaraan yang akan diikuti. Jenis

latihan yang ada di PAB ini hampir sama dengan klub-klub Sepak Takraw pada umumnya seperti halnya latihan satu minggu 3 (tiga) kali setiap hari Senin, Rabu, dan Jum'at, dengan satu kali fisik disetiap hari Jum'atnya. Latihan dimulai pukul 15.00 s.d. 17.30 WIB.

Atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul terdiri dari 20 atlet yang berasal dari sekolah-sekolah di kabupaten Bantul. Dari sebagian atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul tersebut akan dilatih dan diseleksi kembali untuk mengikuti kejuaraan POPDA, POPWIL, dan yang terakhir adalah POPNAS.

##### **5. Karakteristik Atlet PAB**

PAB Sepak Takraw usia 16-19 tahun kabupaten Bantul merupakan salah satu klub Sepak Takraw yang berada di kabupaten Bantul yang resmi dibentuk oleh BPO Yogyakarta pada tahun 2015. Tujuan dibentuknya PAB ini adalah untuk mencari bibit-bibit baru Sepak Takraw usia dini, untuk regenerasi atlet Sepak Takraw di kabupaten Bantul. Jenis latihan yang ada di PAB ini hampir sama dengan klub-klub Sepak Takraw pada umumnya yaitu satu minggu 3 kali setiap hari Senin, Rabu, dan Jum'at, dengan satu kali fisik di setiap hari Jum'at mulai pukul 15.00 s.d. 17.30 WIB.

Atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul terdiri dari 20 atlet yang berasal dari berbagai sekolah di kabupaten Bantul. Dari sebagian atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul tersebut akan dilatih dan diseleksi kembali untuk mengikuti kejuaraan POPDA, POPWIL, dan POPNAS.

### 3. Penelitain yang Relevan

Untuk membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, dicari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian. Hal ini sangat berguna untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Hasil penelitian yang relevan dengan dengan penelitian ini adalah:

1. Muhammad Setiawan (2018) dengan judul “Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Kediri Dalam Mempersiapkan Kejuaraan Porprov Tahun 2018”, dengan subyek penelitian adalah atlet PUSLATKOT tarung derajat KODRAT Kediri yang berjumlah 11 atlet rentang umur dari 13-20 tahun. Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengambilan data tes dan pengukuran dari tes kebugaran jasmani. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan *presentase*. Hasil penelitian menunjukkan 73% (8 atlet) kategori baik, 27% (3 atlet) kategori sedang, dan 0% baik sekali dan kurang sekali.
2. Juniar (2019) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Persiapan Porprov Kabupaten Tuban Tahun 2019”, dengan subyek penelitian adalah atlet karate kabupaten Tuban yang berjumlah 7 atlet. . Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengambilan data tes dan pengukuran dari tes kebugaran jasmani. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase Hasil penelitian Pada hasil tes Sprint 30 meter dapat diketahui bahwa kecepatan atlet karate persiapan Porprov Kabupaten Tuban yang masuk kategori “baik” sebesar 28%, kategori “cukup”

sebesar 29%, dan kategori “kurang” sebesar 43%. Pada hasil tes Vertical Jump dapat diketahui bahwa daya ledak otot tungkai atlet karate persiapan Porprov Kabupaten Tuban yang masuk kategori “baik sekali” sebesar 14%, kategori “baik” sebesar 72%, dan kategori “cukup” sebesar 14%. Pada hasil tes Sip Up dapat diketahui bahwa daya ledak otot tungkai atlet karate persiapan Porprov Kabupaten Tuban yang masuk kategori “baik sekali” sebesar 100 %. Pada hasil tes Push Up dapat diketahui bahwa daya ledak otot tungkai atlet karate persiapan Porprov Kabupaten Tuban yang masuk kategori “baik sekali” sebesar 43%, dan kategori “baik” sebesar 57 %. Pada hasil tes Sit and Reach dapat diketahui bahwa daya ledak otot tungkai atlet karate persiapan Porprov Kabupaten Tuban yang masuk kategori “baik sekali” sebesar 83%, dan kategori “baik” sebesar 17%. Pada hasil tes MFT dapat diketahui bahwa daya tahan atlet karate persiapan Porprov Kabupaten Tuban yang masuk kategori “baik” sebesar 71%, dan kategori “cukup” sebesar 29%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tes sprint 30 m, para atlet perlu meningkatkan latihannya, karena masih ada beberapa yang mendapat kategori kurang dan kurang sekali.

3. Andi dwi Wibowo (2019) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMK Ma’arif 1 Wates dengan subjek penelitian berjumlah 16 siswa. Metode yang digunakan adalah survey, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan yaitu (1) kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan leg and back dynamometer dengan satuan kilogram., (2) kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari 60 meter dengan satuan detik, dan (3) daya tahan aerobic

diukur dengan menggunakan tes multi tahap (multistage fitness test) dengan satuan ml/kg/min. analisis data menggunakan deskriptif presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK 1 Ma'arif Wates berda pada kategori baik sekali (12,5%), baik (18,8%), sedang (37,5%), kurang (25%), dan kurang sekali (6,3%).

#### **4. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah di jabarkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa atlet belum mengetahui tingkat kondisi fisiknya masing-masing, pelatih belum maksimal dalam menerapkan pola latihan melatih kondisi fisik, atlet belum maksimal kondisi fisiknya dan banyak faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet sepak takraw. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan erat antar satu faktor dengan faktor yang lainnya, dari dalam diri atlet sendiri maupun dari luar atlet itu sendiri. Ji ka faktor tersebut terganggu atau tidak dapat terialisasi maka akan mempengaruhi atlet yang akan akan berprestasi.

Kondisi fisik atlet hendaknya dapat diketahui oleh pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya seorang pelatih untuk mengetahui kondisi fisik atlet yaitu agar seorang pelatih dapat menyusun program latihan dengan baik dan benar, sedangkan untuk atlet itu sendiri supaya atlet bisa tahu seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena sangat berpengaruh pada saat atlet melakukan suatu pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri dari daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, maupun kelentukan

Setiap pemain sepak takraw harus mempunyai kondisi fisik yang bagus agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang bagus seorang atlet harus latihan dengan program dan porsi latihan yang baik dan benar. Selain itu pemain sepak takraw juga harus menjaga kondisinya dengan baik, agar pada saat melakukan pertandingan atlet tidak mudah lelah dan tidak mudah terkena cedera yang serius.



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian dibuat agar penelitian mampu menjawab pertanyaan penelitian dengan valid dan obyektif. Suatu penelitian dianggap penting jika menggunakan metode yang berlaku di dalam suatu pengetahuan. Menurut Arikunto (2006: 56) metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual.

### **A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian**

#### **1. Deskripsi Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Dusun Candan yang beralamat di Dusun Candan, Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul. Pelaksanaan pengambilan data di Gedung Serba Guna Candan Kabupaten Bantul.

#### **2. Deskripsi Waktu Penelitian**

Pengambilan data penelitian ini berlangsung pada bulan juni tahun 2019. Adapun pengambilan data penelitian ini dilakukan selama 1 hari, yaitu hari kamis 27 juni 2019 pukul 14.00 WIB – selesai di GOR Candan Kabupaten Bantul.

#### **5. Populasi Penelitian**

Arikunto (2006:58) , populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian, sesuai dengan informasi yang diinginkan peneliti, sehingga dapat diketahui mana yang masuk untuk diteliti dan mana yang tidak diteliti, sesuai dengan tujuan penelitian

yang telah dirumuskan. Sedangkan menurut Sugiyono (2010), Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya yang menjadi target populasi adalah atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul yang berjumlah 25 atlet.

Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena subyeknya meliputi semua yang terdapat dalam populasi dan hanya dapat dilakukan bagi populasi yang tidak terlalu banyak (Arikunto, 2006). Populasi digunakan adalah atlet PAB sepak takraw kabupaten Bantul.

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Berdasarkan Arikunto (2006) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel dalam penelitian ini yaitu profil kondisi fisik atlet PAB sepak takraw kabupaten Bantul yang meliputi kecepatan, kelenturan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai. Adapun definisi masing-masing variabel dalam penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### **1. Kecepatan**

Kemampuan seseorang untuk berpindah tempat secepat-cepatnya dengan cara berlari. Kecepatan berlari dapat di ukur dengan cara melakukan tes sprint 30 meter. Skor yang dicatat adalah waktu yang berhasil dicapai peserta setelah melakukan lari sprint yang berjarak 30 meter. Dalam permainan sepak takraw kecepatan digunakan untuk menunjang Gerakan tekong dan *smash*.

## **2. Kelenturan**

Merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cidera otot. Tes kelenturan dapat diukur dengan alat *flexion meter*. Dalam permainan sepak takraw kelenturan digunakan untuk menambah jangkauan tekong dan *smash*.

## **3. Kelincahan**

Merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Tes kelincahan ini dapat diukur dengan *shuttle-run*. Dalam permainan sepak takraw kelincahan digunakan untuk mengejar bola saat pertandingan berlangsung.

## **4. Daya ledak**

Power otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot-otot tungkai untuk melakukan kerja atau melawan beban atau tahanan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Tes power ini menggunakan alat *vertical jumps*. dalam permainan sepak takraw power digunakan untuk menambah *jumping* pada saat melakukan *smash*.

## **D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006). Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kondisi fisik atlet

PAB sepak takraw kabupaten Bantul. Untuk memperoleh data yang sesuai maka peneliti menggunakan teknik tes sebagai berikut:

## 1. Kecepatan

Kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari 30 meter. Satuan dari tes ini adalah detik. Tujuan dari tes ini untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat pada kemampuan seorang atlet PAB sepak takraw kabupaten Bantul.

### a. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus yang tidak licin berjarak 30 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) *Stopwatch*
- 5) Serbuk kapur
- 6) Formulir
- 7) Alat tulis

### b. Petugas tes:

- 1) Juri keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- 3) Pelaksanaan:

### c. Sikap awal

- 1) Peserta berdiri di belakang garis *start*.

### d. Gerakan

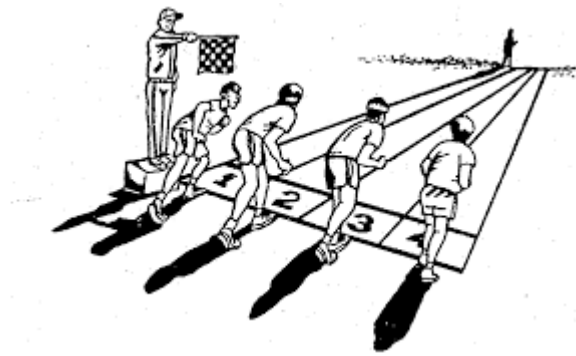
- 1) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, sip untuk lari.
- 2) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin berlari menuju garis *finish* dengan menempuh jarak 30 meter

### e. Lari akan diulangi apabila:

- 1) Pelari mencuri start
- 2) Pelari keluar lintasan lari

- 3) Pelari tidak melewati garis *finish*
- 4) Pelari terganggu dengan pelari yang lain
- 5) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan setelah bendera diangkat dan pelari sudah melewati garis *finish*.



Gambar 1. Tes Lari 30 Meter

Tabel 1. Norma Tes Lari 30 Meter Laki-Laki

No.	Interval	Klasifikasi
1	< 4.0	Sangat Baik
2	4.2 – 4.0	Baik
3	4.4 – 4.3	Cukup
4	4.6 – 4.5	Sedang
5	>4.6	Kurang

Sumber: (Widiastuti, 2017)

Tabel 2. Normal Tes Lari 30 Meter Perempuan

No.	Interval	Klasifikasi
1	< 4.5	Sangat Baik
2	4.6 – 4.5	Baik
3	4.8 – 4.7	Cukup
4	5.0 – 4.9	Sedang
5	>5.0	Kurang

Sumber: (Widiastuti, 2017)

## 2. Kelentukan

Kelenturan diukur dengan menggunakan *Sit and Reach*. Satuan tes ini adalah centi meter (cm). Tujuan tes ini untuk mengukur kelenturan atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul. Langkah-langkah pengukuran tes kelenturan adalah sebagai berikut:

- Duduk tanpa menggunakan alas kaki;
- Kaki lurus dengan lutut yang tidak ditekuk;
- Pelan-pelan membungkukkan badan kedepan dengan tangan lurus menyentuh mistar skala cm;
- Dilakukan sebanyak 2 kali;
- Hasil pengukuran adalah skor tertinggi yang dicapai dari dua kali kesempatan.



Gambar 2. Pengukuran kelenturan

Hasil pengukuran disesuaikan dengan tabel norma pengukuran yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan. Tabel norma kelenturan antara laki-laki dan perempuan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Norma kelenturan laki-laki

No	Interval	Klasifikasi
1	+ 17 - + 27	Sangat Baik
2	= 6 -+ 16	Baik
3	0 -+ 5	Cukup
4	-8 - -1	Sedang
5	-19 - 9	Kurang

Sumber: (Widiastuti, 2017)

Tabel 4. Norma kelenturan perempuan

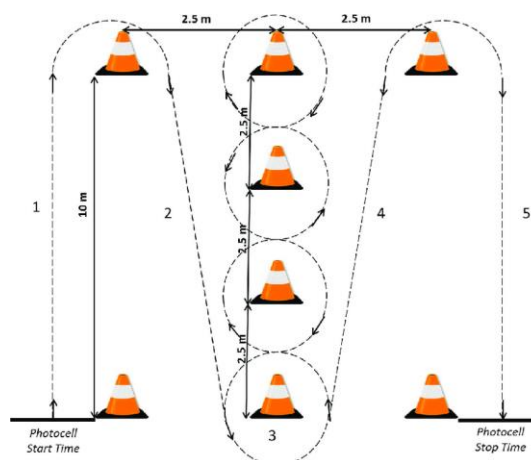
No	Interval	Klasifikasi
1	+20 – +30	Sangat Baik
2	+11 – +20	Baik
3	+1 – +10	Cukup
4	-7 – 0	Sedang
5	-14 – -8	Kurang

Sumber: (Widiastuti, 2017)

### 3. Kelincahan

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan lari *shuttle run*. Satuan *shuttle run* adalah detik dengan memperhatikan nilai terkecil yang dicapai. Tujuan tes ini untuk mengetahui kelincahan maksimal pada atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul.

- a. Alat dan fasilitas
- b. Cone
- c. peluit
- d. Langkah-langkah pengukuran kelincahan, sebagai berikut:
  - 1) Testi berdiri di belakang garis *start* sambil menunggu peluit dibunyikan;
  - 2) Setelah peluit aba-aba dibunyikan, testi berlari lurus menuju *cone* yang sudah dipersiapkan;
  - 3) Testi berlari secara *zigzag* diantara *cone* yang sudah dipersiapkan;
  - 4) Testi berhenti berlari setelah sampai garis *finish*.



Gambar 3. Lintasan tes kelincahan

Tabel 5. Norma kelincuhan laki-laki

No	Interval	Klasifikasi
1	<15.2	Sangat Baik
2	16.1 – 15.2	Baik
3	18.1 – 16.2	Cukup
4	18.3– 18.2	Sedang
5	>18.3	Kurang

Sumber: (Widiastuti, 2017)

Tabel 6. Norma kelincuhan perempuan

No	Interval	Klasifikasi
1	<17.0	Sangat Baik
2	17.9-17.0	Baik
3	21.7-18.0	Cukup
4	23.0-21.8	Sedang
5	>23.0	Kurang

Sumber: (Widiastuti, 2017)

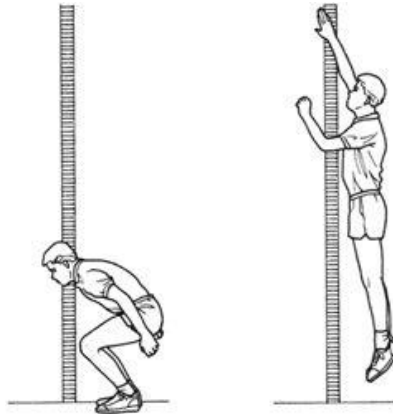
#### 4. Daya ledak

Daya ledak diukur dengan menggunakan *vertical jump*. Satuan tes ini adalah Centimeter (Cm). Tujuan tes ini untuk mengukur *jumping* maksimal atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul. Alat dan fasilitas yang digunakan untuk melakukan tes ini adalah:

- a. Papan vertical jump;
- b. Kapur;
- c. Paku;
- d. Palu;
- e. Solasi hitam.
- f. Langkah-langkah pengukuran daya ledak otot adalah sebagai berikut:



- 1) Testi berdiri tegak menyamping arah tembok yang sudah ditemeli papan;
- 2) Testi melakukan raihan awal dengan menyentuh papan kemudian melakukannya kembali dengan melompat setinggi-tingginya dengan menyentuh papan.



Gambar 4. Tes daya ledak otot tungkai

Tabel 7. Norma kekuatan otot tungkai laki-laki

No	Interval	Klasifikasi
1	61-70	Sangat Baik
2	51-60	Baik
3	41-50	Cukup
4	31-40	Sedang
5	21-30	Kurang

Sumber: (Widiastuti, 2017)

Tabel 8. Norma kekuatan otot tungkai perempuan

No	Interval	Klarifikasi
1	51-60	Sangat Baik
2	41-50	Baik
3	31-40	Cukup
4	21-30	Sedang
5	11-20	Kurang

Sumber: (Widiastuti, 2017)

## E. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan sesuatu yang benar terjadi terhadap kondisi fisik atlet Sepak Takraw. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Selanjutnya dapat dilakukan identifikasi sebagai pembahasan atas permasalahan kondisi fisik yang terjadi di atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul. Data yang didapat setiap item tes merupakan data kasar dari hasil tes yang dicapai oleh atlet PAB Sepak Takraw.

Data yang diperoleh kemudian dikonversikan sesuai dengan norma pada masing-masing item tes kondisi fisik. Kemudian perhitungan dilanjutkan dengan menggunakan rumus T score yaitu setelah keempat item tes diubah dan dijumlahkan, hasil dari penjumlahan tersebut dijadikan sebagai dasar untuk mengetahui kondisi fisik. Untuk mengetahui batas T-score tiap masing-masing kategori yaitu menggunakan skor baku (T score). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T score) dengan penilaian 5 kategori.

Tabel 9. Norma penilaian profil kondisi fisik

No.	Rentangan Norma	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X < M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X < M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X < M - 0,5 S$	Sedang

5	$X < M - 1,5 S$	Kurang
---	-----------------	--------

semakin Setelah itu untuk mengetahui masing-masing kategori item tes, menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

P : Presentasi yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

Seperti yang telah disampaikan pada bab sebelumnya bahwa tujuan penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul. Data diambil berdasarkan komponen fisik yang terdiri dari kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan daya ledak. Jumlah atlet yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 25 atlet. Data penelitian ini ialah didasari pada hasil data pengukuran yang diperoleh dari lapangan. Dekripsi data tersebut disajikan informasi meliputi skor maksimal, skor minimal, mean (rata-rata), dan standar deviasi masing-masing data penelitian. Deskripsi data masing-masing secara rinci sebagai berikut ini:

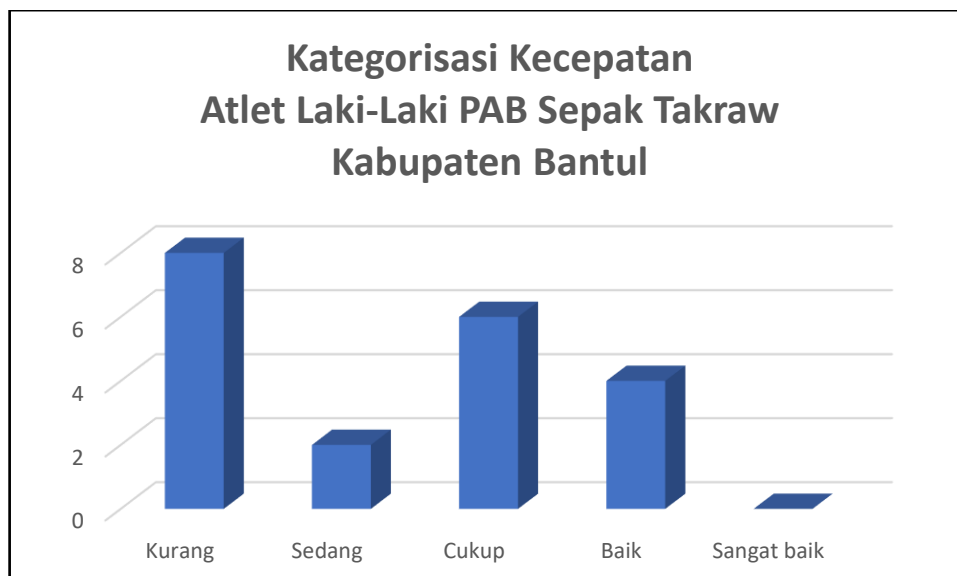
#### **1. Kecepatan**

Kecepatan dilakukan dengan menghitung waktu tempuh berlari dengan jarak 30 meter. Satuan yang digunakan untuk menghitung waktu tersebut adalah detik. Kecepatan atlet dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Sedang, dan Kurang. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data kecepatan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi frekuensi kecepatan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw

No	Norma Kecepatan	F	F Relatif	Kategori
1	< 4.0	0	0%	Sangat Baik
2	4.2 – 4.0	4	20%	Baik
3	4.4 – 4.3	6	30%	Cukup
4	4.6 – 4.5	2	10%	Sedang
5	>4.6	8	40%	Kurang
Jumlah		20	100%	

Dari tabel frekuensi kecepatan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul dapat dirinci kategori sebagai berikut: Kategori Sangat Baik 0 atlet (0%), Baik 4 atlet (20%), Cukup 6 atlet (30%), Sedang 2 atlet (10%), dan Kurang 8 atlet (40%). Hasil pengkategorian kecepatan menunjukkan bahwa frekuensi kecepatan terbanyak pada atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul adalah kategori “Kurang”. Kategori kecepatan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram batang kecepatan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw

Rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data kecepatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi frekuensi kecepatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw

No	Norma Kecepatan	F	F Relatif	Kategori
1	< 4.5	2	40%	Sangat Baik
2	4.6 – 4.5	1	20%	Baik
3	4.8 – 4.7	1	20%	Cukup
4	5.0 – 4.9	1	20%	Sedang
5	>5.0	0	0%	Kurang
Jumlah		5	100%	

Dari tabel frekuensi kecepatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul dapat dirinci kategori sebagai berikut: Kategori Sangat Baik 2 atlet (40%), Baik 1 atlet (20%), Cukup 1 atlet (20%), Sedang 1 atlet (20%), dan Kurang 0 atlet (0%). Hasil pengkategorian kecepatan menunjukkan bahwa frekuensi kecepatan terbanyak pada atlet perempuan PAB Sepak takraw kabupaten Bantul adalah kategori “Sangat Baik”. Kategori kecepatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram batang kecepatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw

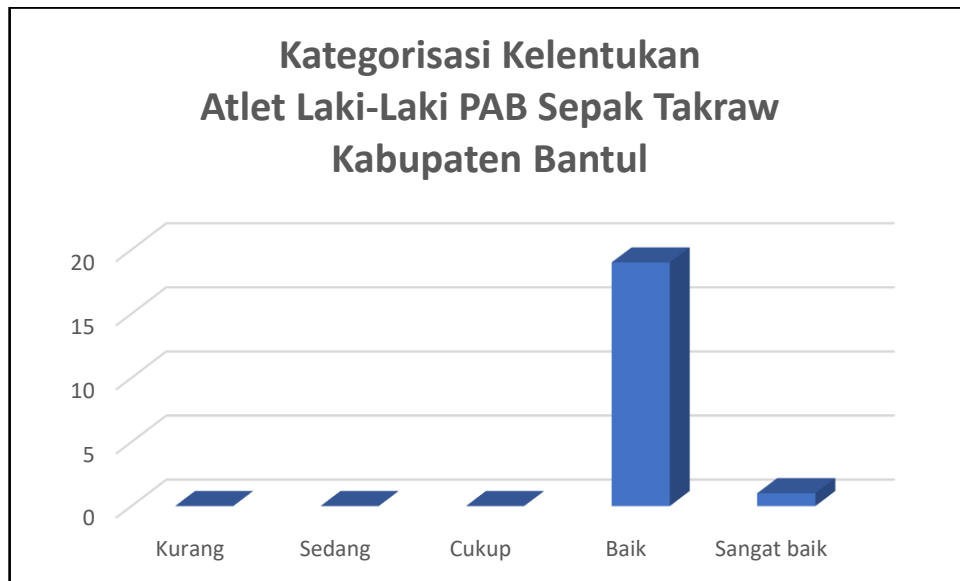
## 2. Kelentukan

Kelentukan dilakukan menggunakan cara *sit and reach* dengan satuan hasil Centimeter (Cm). Semakin tinggi hasil yang diperoleh atlet, maka semakin bagus hasil uji kelentukannya. Kelentukan atlet dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Sedang, Kurang. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data kelentukan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi frekuensi kelentukan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw

No	Norma Kelentukan	F	F Relatif	Kategori
1	17 – 27	1	5%	Sangat Baik
2	6 – 16	19	95%	Baik
3	0 – 5	0	0%	Cukup
4	-8 - -1	0	0%	Sedang
5	-19 - -9	0	0%	Kurang
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa kelentukan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori Sangat Baik, 19 atlet (95%) dalam kategori Baik, 0 atlet (0%) dalam kategori Cukup, 0 atlet (0%) dalam kategori Sedang, 0 atlet (0%) dalam kategori Kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori Baik, sehingga dapat diketahui bahwa kelentukan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul adalah “Baik”. Hasil tersebut disajikan dalam diagram batang sebagai berikut.



Gambar 7. Diagram batang kelentukan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw

Rumus kategori yang telah ditentukan untuk analisis data kelentukan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi frekuensi kelentukan atlet perempuan PAB Sepak Takraw

No	Norma Kelentukan	F	F Relatif	Kategori
1	20 – 30	0	0%	Sangat Baik
2	11 – 20	4	80%	Baik
3	1 – 10	1	20%	Cukup
4	-7 – 0	0	0%	Sedang
5	-14 – -8	0	0%	Kurang
Jumlah		5	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa kelentukan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Baik, 4 atlet (80%) dalam kategori Baik, 1 atlet (20%) dalam kategori Cukup, 0 atlet (0%) dalam kategori Sedang, 0 atlet (0%) dalam kategori Kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori Baik, sehingga dapat diketahui bahwa kelentukan atlet



perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul adalah “Baik”. Hasil tersebut disajikan dalam diagram batang sebagai berikut.



Gambar 8. Diagram batang kelentukan atlet perempuan PAB Sepak Takraw

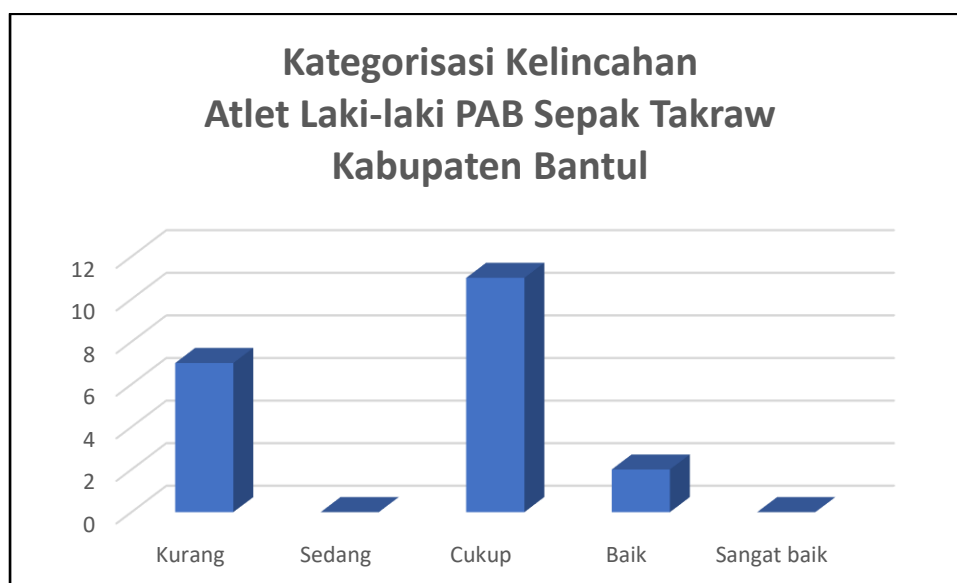
### 3. Kelincahan

Kelincahan dilakukan dengan *shuttle run* pada masing-masing atlet PAB sepak Takraw kabupaten Bantul. Satuan tes kelincahan adalah detik dengan indikator semakin kecil waktu tempuh yang dicapai maka semakin atlet tersebut lincah. Kelincahan atlet dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Sedang, Kurang. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data kelincahan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi frekuensi kelincahan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw

No	Norma Kelincahan	F	F Relatif	Kategori
1	<15.2	0	0%	Sangat Baik
2	16.1 – 15.2	2	10%	Baik
3	18.1 – 16.2	11	55%	Cukup
4	18.3 – 18.2	0	0%	Sedang
5	>18.3	7	35%	Kurang
	Jumlah	20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa kelincahan atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Baik, 2 atlet (10%) dalam kategori Baik, 11 atlet (55%) dalam kategori Cukup, 0 atlet (0%) dalam kategori Sedang, dan 7 atlet (35%) dalam kategori Kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori Cukup, sehingga dapat diketahui bahwa kecepatan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul adalah “Cukup”. Data kelincahan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram batang kelincahan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw

Rumus kategori yang telah ditentukan untuk analisis data kelincahan atlet perempuan PAB Sepak Takraw Kabupaten Bantul sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi frekuensi kelincahan atlet perempuan PAB Sepak Takraw

No	Norma Kelincahan	F	F Relatif	Kategori
1	<17.0	0	0%	Sangat Baik
2	17.9-17.0	1	20%	Baik
3	21.7-18.0	4	80%	Cukup
4	23.0-21.8	0	0%	Sedang
5	>23.0	0	0%	Kurang
	Jumlah	5	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa kelincahan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Baik, 1 atlet (20%) dalam kategori Baik, 4 atlet (80%) dalam kategori Cukup, 0 atlet (0%) dalam kategori Sedang, dan 0 atlet (0%) dalam kategori Kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori Cukup, sehingga dapat diketahui bahwa kelincahan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul adalah “Cukup”. Data kelincahan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram batang kelincahan atlet perempuan PAB Sepak Takraw

#### 4. Daya ledak

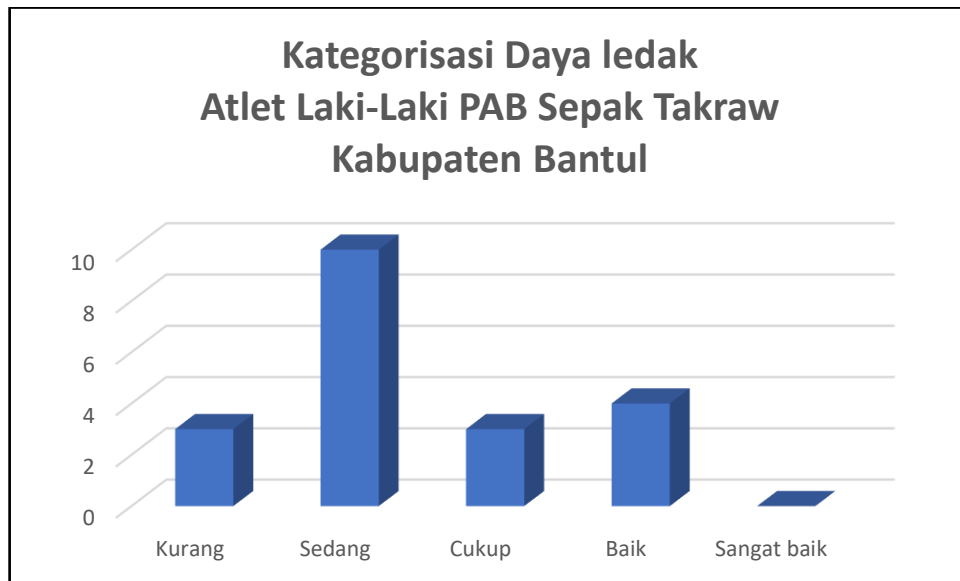
Daya ledak diukur dengan cara *Vertical Jump*. Masing-masing atlet PAB Sepak Takraw melakukan *vertical jump* untuk diukur hasil perolehannya. Satuan yang digunakan untuk mengukur perolehan *vertical jump* adalah Centimeter (Cm). Semakin tinggi hasil yang dicapai atlet, maka semakin tinggi pula kekuatan (daya ledak otot tungkai) yang dimilikinya.

Kekuatan atlet dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Sedang, Kurang. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan untuk analisis data kekuatan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Daya ledak atlet laki-laki PAB Sepak Takraw

No	Norma Daya ledak	F	F Relatif	Kategori
1	61-70	0	0%	Sangat Baik
2	51-60	4	20%	Baik
3	41-50	3	15%	Cukup
4	31-40	10	50%	Sedang
5	21-30	3	15%	Kurang
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kekuatan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Baik, 4 atlet (20%) kategori Baik, 3 atlet (15%) kategori Cukup, 10 atlet (50%) kategori Sedang, dan 3 atlet (15%) kategori Kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori Sedang, sehingga dapat diketahui bahwa kekuatan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul adalah “Sedang”. Data kekuatan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram batang daya ledak atlet laki-laki PAB Sepak Takraw

Rumus kategori yang telah ditentukan untuk analisis data kekuatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi frekuensi daya ledak atlet perempuan PAB Sepak Takraw

No	Norma Daya ledak	F	F Relatif	Kategori
1	51-60	0	0%	Sangat Baik
2	41-50	0	0%	Baik
3	31-40	4	80%	Cukup
4	21-30	1	20%	Sedang
5	11-20	0	0%	Kurang
Jumlah		5	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa kekuatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Baik, 0 atlet (0%) kategori Baik, 4 atlet (80%) kategori Cukup, 1 atlet (20%) kategori Sedang, dan 0 atlet (0%) kategori Kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori cukup, sehingga dapat diketahui bahwa kecepatan atlet perempuan PAB

Sepak Takraw kabupaten Bantul adalah “Cukup”. Data kekuatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram batang kekuatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw

## B. Pembahasan

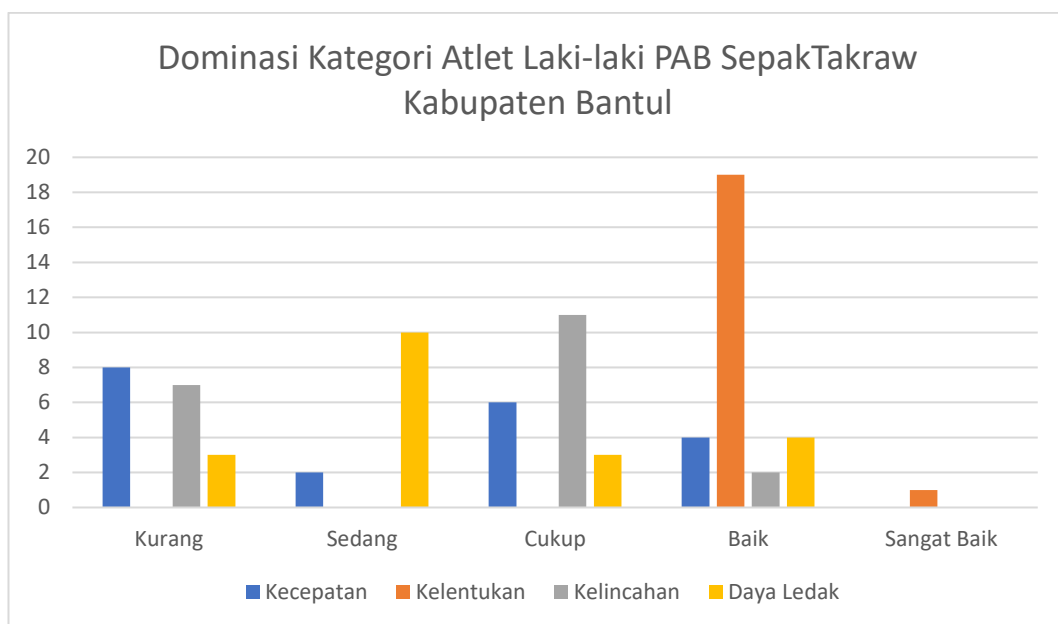
Berdasarkan hasil penelitian, Profil Kondisi Fisik Atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul menunjukkan bahwa kondisi fisik sangat penting untuk atlet. Melatih kondisi fisik dapat meningkatkan teknik, taktik, dan stamina atlet. Kondisi fisik sangat riskan terhadap pengaruh-pengaruh dari luar diri atlet seperti pola makan dan tidur yang kurang teratur sehingga berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet saat diambil datanya. Ataupun pada pola latihan yang diterapkan kurang terkontrol sebelumnya, sehingga hasil tes pengambilan data kurang maksimal.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet Sepak Takraw kabupetan Bantul berdasarkan komponen Kecepatan, Kelentukan, Kelincahan, dan Kekuatan ditampilkan dalam Tabel di bawah ini:

Tabel 15. Dominasi kategori atlet laki-laki PAB Sepak Takraw

No.	Komponen	Kategori	Hasil
1	Kecepatan	Kurang	40%
2	Kelentukan	Baik	95%
3	Kelincahan	Cukup	55%
4	Kekuatan	Sedang	50%

Dari data tersebut dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul pada masing-masing komponen adalah dominan Kurang pada Kecepatan (40%), dominan Baik pada Kelentukan (95%), dominan Cukup pada Kelincahan (55%), dan dominan Sedang pada Kekuatan (50%). Data tersebut ditampilkan dalam diagram batang sebagai berikut:





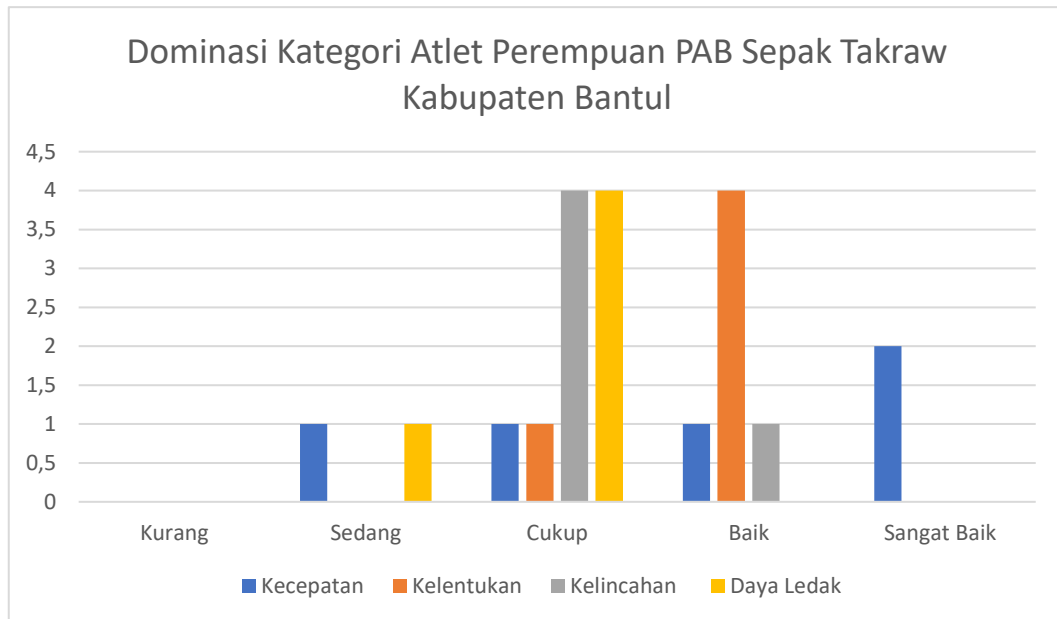
Data hasil penelitian untuk atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul menunjukkan terdapat frekuensi dominan sedang pada kekuatan dan kurang pada kecepatan. Upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan komponen kecepatan pada atlet laki-laki adalah dengan memperbanyak latihan lari *sprint* 30 sampai 100 meter dengan porsi seminggu 3 (tiga) kali. Sementara untuk meningkatkan komponen kekuatan pada atlet laki-laki upaya yang harus dilakukan adalah melakukan latihan *skipping* dengan porsi seminggu 3 (tiga) kali. Upaya tersebut ditargetkan dilakukan selama 1 (satu) bulan dengan capaian meningkat minimal kategori cukup.

Pada atlet perempuan, profil kondisi fisik atlet Sepak Takraw kabupaten Bantul berdasarkan komponen Kecepatan, Kelentukan, Kelincahan, dan Kekuatan ditampilkan dalam Tabel di bawah ini:

Tabel 16. Dominasi kategori atlet perempuan PAB Sepak Takraw

No.	Komponen	Kategori	Hasil
1	Kecepatan	Sangat Baik	40%
2	Kelentukan	Baik	80%
3	Kelincahan	Cukup	80%
4	Kekuatan	Cukup	80%

Dari data tersebut dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul pada masing-masing komponen adalah dominan Sangat Baik pada Kecepatan (40%), dominan Baik pada Kelentukan (80%), dominan Cukup pada Kelincahan (80%), dan dominan Sedang pada Kekuatan (80%). Data tersebut ditampilkan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 13. Dominasi kategori atlet perempuan PAB Sepak Takraw

Data hasil penelitian pada atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul menunjukkan bahwa semua komponen yang diuji sudah memenuhi kriteria minimal untuk menjadi atlet Sepak Takraw.

Jadwal latihan Atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul berlatih 3 kali dalam satu minggu pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at pukul 15.00 - 17.00 WIB. Pada latihan PAB ini untuk hari Senin difokuskan pada teknik yaitu dengan *drill tekong* dan *smash* 50 kali, hari Rabu sama seperti hari Senin dan hari Jum'at difokuskan pada taktik yaitu dengan *game* sebanyak 10 *set*, untuk satu *set* nya *reli point game* 21 (dua puluh satu). Untuk menambah stamina atlet latihan ditambah hari minggu dengan materi daya tahan lari 15 menit dapat berapa putaran.

Permainan Sepak Takraw merupakan cabang olah raga beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regu terdiri tiga orang. Dalam olah raga Sepak Takraw ini dapat menunjukkan penampilan yang sangat menarik karena ada akrobatik di

dalamnya. Permainan Sepak Takraw akan lebih menarik lagi jika satu regu bermain dengan kompak, didasari dengan teknik yang baik. Untuk memiliki teknik bermain yang baik setiap atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang bagus.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun adapun keterbatasan masalah yang ada, agar penelitian dilakukan lebih focus lagi. Keterbatasan penelitian, yaitu:

- 1) Komponen-komponen yang diteliti kurang baik dan luas, sehingga ada unsur-unsur penting yang tidak dimasukkan dalam instrumen penelitian.
- 2) Kurang diperhatikan masalah kondisi fisik di dalam tubuh atlet untuk masing-masing atlet.
- 3) Kurang memperhatikan pola istirahat di malam hari sebelum dilakukannya tes di pagi hari berikutnya.
- 4) Kurang memperhatikan pola makan masing-masing atlet sebelum dilakukannya tes.
- 5) Kurang memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilakukannya tes.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa dari empat komponen fisik yang diuji, pada atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul memiliki kelemahan pada kecepatan dan kekuatan. Komponen kecepatan dominan pada kategori Kurang (40%) dan Kekuatan dominan pada kategori Sedang (50%). Sementara untuk kelentukan dan kelincahan, atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul sudah mencapai kategori Baik dan Cukup. Kelentukan dominan Baik (95%) dan kelincahan dominan Cukup (55%). Namun karena lemahnya kekuatan dan kecepatan pada atlet laki-laki PAB Sepak Takraw tersebut akan menyulitkan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Berbeda dengan profil kondisi fisik atlet laki-laki, atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul sudah memenuhi kriteria untuk menjadi atlet. Hasil uji komponen fisik menunjukkan dominasi Sangat Baik pada kecepatan (40%), Baik pada kelentukan (80%), Cukup pada Kelincahan (80%), dan Cukup pada Kekuatan (80%).

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini dapat berimplikasi pada:

1. Pertimbangan untuk melatih kondisi fisik atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul khususnya kekuatan dan kecepatan;

2. Pencapaian prestasi yang belum bisa maksimal karena belum terpenuhinya standar minimal komponen fisik yaitu kekuatan dan kecepatan;
3. Acuan untuk para atlet agar berlatih secara sungguh-sungguh untuk memperbaiki kelemahan masing-masing sesuai dengan hasil uji yang telah dilakukan dalam penelitian ini.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian yang dilakukan yaitu mengenai kelemahan atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul, maka dibuat saran-saran sebagai berikut:

1. Porsi latihan kondisi fisik atlet laki-laki khususnya untuk kecepatan dan kekuatan lebih ditingkatkan agar mencapai kategori minimal Cukup;
2. Pentingnya pelatih fisik yang berfokus pada pembenahan fisik atlet khususnya kecepatan dan kekuatan;
3. Pembuatan jadwal dan program latihan yang lebih komprehensif karena kebanyakan atlet berada pada usia sekolah;
4. Peningkatan sarana dan prasarana untuk menunjang fokus latihan fisik agar kekuatan dan kecepatan atlet meningkat;
5. Pentingnya tambahan nutrisi bagi atlet agar faktor internal dari tubuh atlet ikut membantu menambah kecepatan dan kekuatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfiandi, P. (2018). *Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw*. 16.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1). Diambil dari <https://www.online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/703>
- Harsono, H. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. 1.
- Joyce, J. (2014). *High-Performance Training For Sports*. USA: Human Kinestetik.
- Juniar, M. A. (2019). *PROFIL KONDISI FISIK ATLET KARATE PERSIAPAN PORPROV KABUPATEN TUBAN TAHUN 2019*. 12.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi FUTSAL Modern*. Diambil dari <https://books.google.co.id/books?id=ANtjCgAAQBAJ>
- Nurhasan, N. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Pekik Irianto, D. (2004). *Bugar dan sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Pradipta, G. D., Setyawan, D. A., Kusumawardhana, B., & Royana, I. F. (2017). *ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN TIM FUTSAL UPGRIS*. -. Diambil dari <http://eprints.upgris.ac.id/215/>
- Pujianto, A. (2015). *PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR ATLET TENIS MEJA USIA DINI DI KOTA SEMARANG*. *Journal of Physical Education*, 6.

- Ramadhan, A. (2017). *ANALISIS RECEIVE PADA PERTANDINGAN FINAL SEPAK TAKRAW POMDA JATIM 2017*. 9.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan & pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olah raga*. Diambil dari <https://books.google.co.id/books?id=QQo2OAAACAAJ>
- Setiawan, I. (2018). PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT KOTA KEDIRI DALAM MEMPERSIAPKAN KEJUARAAN PORPROV TAHUN 2018. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 3(4), 488. <https://doi.org/10.28926/briliant.v3i4.251>
- Sugiyono, S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, S. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Widiastuti, W. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajagrafindo Perkasa.

# LAMPIRAN



Lampiran 1. Daftar atlet PAB Sepak Takraw

No	Nama	Tempat Tanggal Lahir
1	Linduaji Erwansyah	Yogyakarta, 20 Juli 2003
2	Danar Trianto	Bantul, 29 Jyni 2003
3	Rizal Fadhillah Pratama	Sleman, 21 Juli 2003
4	Muhammad Syahid Adi Sanjaya	Sleman, 3 Agustus 2003
5	Attaluna Sekar Meytriduga	Bantul, 3 Mei 2003
6	Rifki Asdam Hilmawan	Klaten, 9 Desember 2004
7	Rafael Rindang Arga Jati	Sleman, 16 Februari 2004
8	Anisa Noor Rohmah	Bantul, 6 Desember 2001
9	Septi Restu Utami	Sleman, 24 September 2002
10	Niditia Vitriani	Bantul, 26 Maret 2003
11	Angger Aji Pratama	Bantul, 16 Maret 2003
12	Pratama	Bantul, 15 Agustus 2006
13	Ahmad Alifian Wiratama	Sleman, 28 Juni 2007
14	Rivaldityajimu Kautsar	Sleman, 16 Mei 2007
15	Irfadza Fauzi Kurnia	Sleman, 15 Agustus 2006
16	Nashiruddin	Bantul, 12 Oktober 2006
17	Yulianti	Bantul, 18 Maret 2004
18	Fikri Ibnu Assidiqin	Bantul, 7 November 2007
19	Fahrirudin Resa	Bantul, 2 April 2005
20	Rahmad Widyantoro	Bantul, 17 Maret 2005
21	Ahmad Tri Wahyudi	Sleman, 28 Januari 2006
22	Muh Roshiyf Dzakar	Sleman, 10 Februari 2005
23	Ardha Diani Cahya	Bantul, 3 Maret 2005
24	Affif Nur Rohmani	Bantul, 25 Oktober 2005
25	Aditya Ari Prabowo	Bantul, 29 Mei 2007

## Lampiran 2. Permohonan Judul proposal penelitian

Lampiran : 1 Bandel Judul Proposal Penelitian  
Hal : Permohonan Pengajuan Judul Proposal Penelitian

Kepada

Yth. Ketua Jurusan POR

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Dhevani Hatta  
Nomor Mahasiswa : 15601241010  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat, untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi, saya mengajukan kepada Bapak Ketua Jurusan POR, beberapa judul proposal penelitian yang terlampir.

Besar harapan saya, bapak memilih dari salah satu judul proposal penelitian yang saya ajukan. Atas perhatian dan bantuannya dalam permohonan ini, saya mengucapkan banyak terimakasih.

3 Januari 2019, Yogyakarta,

Yang mengajukan



Dhevani Hatta

NIM. 15601241010

### Lampiran 3. Judul Proposal Penelitian

Lampiran Judul Proposal Penelitian

No.	Judul Proposal Penelitian	Tujuan Penelitian
1.	Profil kondisi fisik atlet pelajar (PAB) cabang sepak takraw kabupaten bantul	- Untuk mengetahui tingkat kebugaran atlet PAB kabupaten bantul cabang sepak takraw
2.	Augmented reality untuk mendeteksi over net pada pertandingan sepak takraw	- Untuk mengetahui melakukan pelanggaran atau tidak
3.	Panduan teknis timang bola terhadap sepak takraw menggunakan Augmented reality	- Untuk peraga pendidikan sepak takraw

Mengetahui,

an<sup>s</sup> Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd

NIP. 198109262006041001

## Lampiran 4. Judul TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 003/POR/I/2019  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

4 Januari 2019

Yth. Dr. Yudanto, M.Pd.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

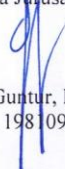
Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : DHEVANI HATTA  
NIM : 15601241010  
Judul Skripsi : PROFIL KONDISI FISIK ATLET PELAJAR (PAB) CABANG SEPAK TAKRAW KABUPATEN BANTUL

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

  
Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001.



## Lampiran 5. Permohonan Peminjaman Alat

### SURAT PERMOHONAN PEMINJAMAN ALAT

Hal: Permohonan Peminjaman Alat

Kepada Yth,  
Wakil Dekan II FIK UNY  
di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan guna menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang sesuai dengan kurikulum di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, maka dengan ini saya:

Nama : Dhevani Hatta  
NIM : 15601241010  
Fakultas/Jurusan/Prodi : FIK/PJKR  
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet PAB Sepak Takraw Kabupaten Bantul.  
Dosen Pembimbing : Dr. Yudanto, S.Pd. Jas.,M.Pd.

Bermaksud untuk meminjam peralatan untuk penunjang penelitian, yaitu: 1. Flexion meter 2. Vertical jumps, adapun penelitian akan dilaksanakan tanggal 20-25 Juni 2019 di GOR Canden Kabupaten Bantul.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan ucapan terimakasih.


Yogyakarta, 17 Juni 2019

Dosen Pembimbing

  
Dr. Yudanto, S.Pd. Jas.,M.Pd.

NIP. 19810702200501001

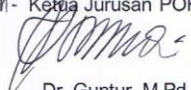
Mahasiswa

  
Dhevani Hatta

NIM. 15601241010

Mengetahui

Attn - Ketua Jurusan POR

  
Dr. Guntur, M.Pd

NIP. 19810926 200604 1001

## Lampiran 6. Surat Keterangan Izin Pengantar Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 05.71/UN.34.16/PP/2019.

28 Mei 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Ketua Pelatih Sepak Takrow Kabupaten Bantul  
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Dhevani Hatta  
NIM : 15601241010  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Dr. Yudanto, M.Pd.  
NIP : 198107022005011001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Juni s/d Juli 2019  
Tempat : Gedung Olahraga Canden Kabupaten Bantul  
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet Pelajara (PAB) Sepak Takrow Kabupaten Bantul.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 7. Kartu bimbingan

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Dhevani Hatta  
 NIM : 15601241010  
 Program Studi : Pendidikan Olahraga  
 Pembimbing : Dr. Yudianto, S.Pd., Jas., M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	2-5-2019	Bab 1. membuat latar belakang	
2.	7-5-2019	Bab 1. membuat latar belakang	
3.	14-5-2019	Bab 1. membuat batasan masalah	
4.	16-5-2019	Bab 2. landasan teori	
5.	21-5-2019	Bab 2. landasan teori	
6.	27-5-2019	Bab 2. landasan teori	
7.	12-06-2019	Bab 3. Penelitian	
8.	24-6-2019	Bab 3. Penelitian	
9.	4-8-2019	Bab 4. Mengolah data	
10.	10-8-2019	Bab 4. Mengolah data	
11.	12-8-2019	Bab 4. Mengolah data	
12.	25-8-2019	Bab 5. Saran	


Ketua Jurusan POR,

ah:

Dr. Guntur, M.Pd.  
 NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 8. Surat keterangan melakukan penelitian



**PERSATUAN SEPAK TAKRAW INDONESIA  
KABUPATEN BANTUL**  
Sekretariat : Jl. Prof. Dr. Soepomo SH, Jetak RT. 03  
Ringinharjo, Bantul HP. 081229424029

---

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

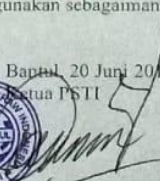
Nama : SARJU RIYANTO, S.Pd  
Jabatan : Ketua PSTI kabupaten Bantul  
Alamat : Jetak, Dukuh Soropaten, RT 03, Ringinharjo, Bantul


Menerangkan dengan sesungguhnya :

Nama : DHEVANI HATTA  
NIM : 15601241010  
Jurusan : PJKR  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian dengan judul :  
"PROFIL KONDISI FISIK ATLET PAB CABANG SEPAK TAKRAW KABUPATEN  
BANTUL"  
Penelitian tersebut telah dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2019.  
Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Bantul, 20 Juni 2019  
Ketua PSTI

  
SARJU RIYANTO, S.Pd





Lampiran 9. Pelaksanaan tes kecepatan



Lampiran 10. Pelaksanaan tes kelentukan



Lampiran 11. Pelaksanaan tes kelincahan



Lampiran 12. Pelaksanaan tes kekuatan

