

**KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET PEMBINAAN ATLET
BERBAKAT (PAB) CABANG OLAHRAGA SEPAK TAKRAW
KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**



**OLEH
NUR MUHAMMAD RISKI
16604224013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET PEMBINAAN ATLET
BERBAKAT (PAB) CABANG OLAHRAGA SEPAK TAKRAW
KABUPATEN BANTUL**

Oleh:
Nur Muhammad Riski
NIM 16604224013

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik Atlet Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Sepak Takraw Kabupaten Bantul 2019-2020.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei, data yang dikumpulkan dilakukan dengan cara melaksanakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik Pemanduan Atlet Berbakat (PAB) Sepak Takraw Kabupaten Bantul tahun 2019-2020. Jumlah pesertanya terdiri dari 20 laki-laki dan 5 perempuan. Instrumen yang digunakan yaitu: 1) Kecepatan yang diukur dengan lari *sprint* 30m; 2) kelentukan diukur menggunakan *sit and reach*; 3) Kelincahan diukur menggunakan *shuttle run*; 4) Kekuatan daya ledak otot tungkai menggunakan papan *vertical jump*. Data yang disajikan menggunakan statistik deskriptif dan menggunakan diagram batang.

Hasil penelitian menunjukkan hasil perbedaan antara peserta didik laki-laki maupun perempuan. Kemampuan kondisi fisik peserta didik laki-laki PAB Sepak Takraw Kabupaten Bantul dari hasil penelitian untuk kecepatan mencapai kategori Cukup (35%). Kelentukan masuk dalam kategori baik (100%). Kelincahan masuk dalam kategori Cukup (45%), dan kekuatan dalam kategori sedang (80%). Sedangkan dari hasil penelitian untuk peserta didik perempuan peserta didik PAB Sepak Takraw Kabupaten Bantul kemampuan kondisi fisiknya yaitu cukup pada kecepatan (40%), baik pada kelentukan (100%), cukup pada kelincahan (100%), serta sedang pada kekuatan (100%).

Kata Kunci : *Kondisi Fisik, Sepak Takraw, Atlet PAB*

**PHYSICAL ABILITY ATHLETE OF THE TALENTED ATHLETE
DEVELOPMENT PROGRAM (PAB) OF SEPAK TAKRAW SPORT
BRANCH IN BANTUL DISTRICT**

Author:
Nur Muhammad Riski
NIM 16604224013

ABSTRACT

This study aims to identify the physical ability of the Athlete Talented Athlete Development program (PAB) of the Sepak Takraw Sport Branch in Bantul District in 2019-2020.

This descriptive study used a survey method and the data were collected through tests and measurements. The subject was the participants of the Talented Athlete Development program (PAB) of the Sepak Takraw Sport Branch in Bantul District in 2019-2020. The subject consisted of 20 males and 5 females. The study measured: 1) speed of 30m sprint; 2) flexibility of sit and reach; 3) agility of shuttle run; 4) strength of the leg muscles using a vertical jump board. The data were presented using descriptive statistics and bar charts.

The result of the study showed the differences between male and female participants. Based on the result of the category, the physical ability of male participants was adequate (35%) for speed, good (100%) for flexibility, moderate (45%) for agility, and moderate (80%) for strength. Meanwhile, the category for female participants showed adequate (40%) for speed, good (100%) for flexibility, adequate (100%) for agility, and moderate (100%) for strength.

Keywords: *Physical Condition, Sepak Takraw, PAB Athlete*

SURAT PERNYATAAN

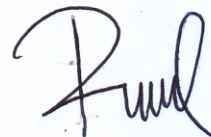
Bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Muhammad Riski
NIM : 16604224013
Prodi / Jurusan : PGSD Penjas
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul TAS : Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Didik Pembinaan Atlet
Berbakat (PAB) Cabang Olahraga Sepak Takraw
Kabupaten Bantul Tahun 2019 – 2020

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, sepanjang penulisan ini tidak ada karya atau pendapat yang ditulis oleh orang lain kecuali pada bagian-bagian tertentu yang saya gunakan sebagai referensi atau kutipan dengan tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang telah ditentukan.

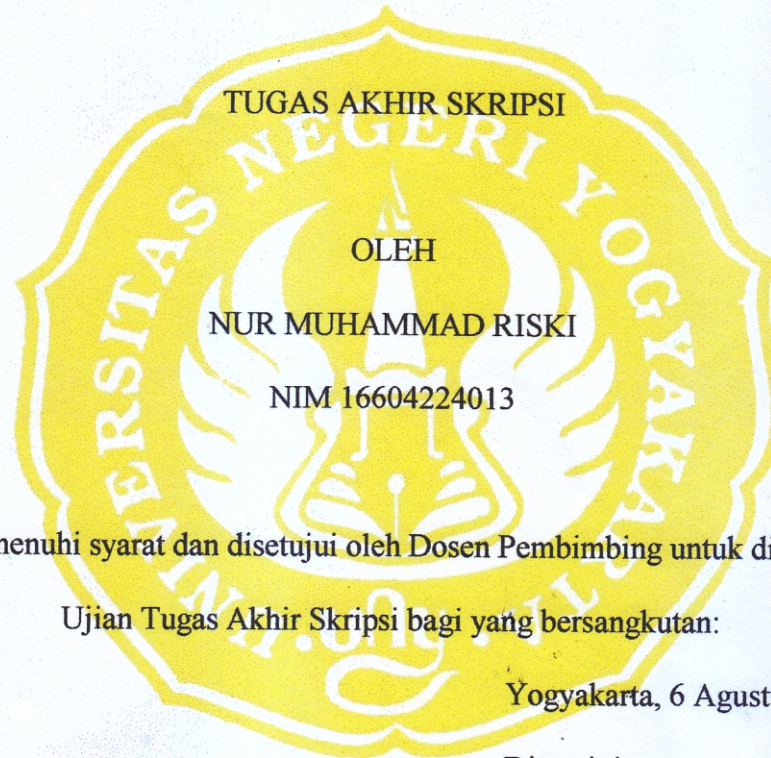
Yogyakarta, 6 Agustus 2020

Yang menyatakan,



Nur Muhammad Riski
NIM.16604224013

LEMBAR PERSETUJUAN
KEMAMPUAN KONDISI FISIK PESERTA DIDIK PEMBINAAN ATLET
BERBAKAT (PAB) CABANG OLAHRAGA SEPAK TAKRAW
KABUPATEN BANTUL



TUGAS AKHIR SKRIPSI

OLEH

NUR MUHAMMAD RISKI

NIM 16604224013

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

Yogyakarta, 6 Agustus 2020

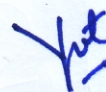
Disetujui,

Dosen Pembimbing

Mengetahui,
Koordinator Prodi PGSD Penjas



Dr. Hari Yulianto, M.Kes
NIP. 196707701199412100



Drs. Raden Sunardianta, M.Kes
NIP. 195811011986031002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**KEMAMPUAN KONDISI FISIK PESERTA DIDIK PEMBINAAN ATLET
BERBAKAT (PAB) CABANG OLAHRAGA SEPAK TAKRAW
KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh
Nur Muhammad Riski
NIM 16604224013

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
PGSD Penjas Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal Agustus 2020

TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Raden Sunardianta, M.Kes.	Ketua Penguji		9/9/2020
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or.	Sekretaris Penguji		9/9/2020
Dr. Yudanto, S.Pd.Jas.,M.Pd.	Penguji 1		1/9/2020

Yogyakarta, September 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19630301 199001 1 001

MOTTO

“Barang siapa yang bersungguh-sungguh pasti bisa”(Penulis)

“Diingat Dirasakan Pasti Bisa” (Erna Widy Astuti)

“Jangan Pernah Menyerah untuk neraih suatu mimpi sampai Tuhan panggil pulang” (BJ Habibie)

PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah S.W.T, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak dan Ibu tercinta (Ngadiyono dan Nasiyah) dengan doa restu dan kesabaran beliau, Alhamdulillah saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi tepat waktu. Semoga Allah telah melindungi beliau.
2. Keluarga besar SD Islamiyah Warungboto yang senantiasa selalu memberikan dorongan dan motivasi terhadap saya.
3. Teman seperjuangan PGSD Penjas C 2016 yang telah berjuang bersama disaat perkuliahan.
4. Rahmi Fadhillah sebagai orang terpenting setelah kedua orang tua dan keluarga, yang selalu memberi motivasi, dukungan dan sebagai penyemangat dalam mengerjakan skripsi ini bahkan penyemangat sehari-hari.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas karunia dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Didik Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Cabang Olahraga Sepak Takraw Kabupaten Bantul” dapat diselesaikan dengan lancar. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini, diantaranya:

1. Bapak Drs. Raden Sunardianta, M.Kes., sebagai Pembimbing Skripsi saya, yang telah dengan ikhlas membimbing, dan selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Yudanto, S.Pd. Jas.,M.Pd. dan Bapak Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or. selaku penguji dan sekretaris yang sudah menguji dan memberikan koreksi perbaikan terhadap TAS ini.
3. Bapak Drs. Sridadi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes, selaku koordinator prodi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.

7. Bapak Dhevani Hatta, S.Pd., selaku pelatih PAB Sepak Takraw Bantul yang telah memberikan waktu untuk melakukan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun penulis mengharapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 6 Agustus 2020

Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
ABSTRAK.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERESE TUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Kondisi Fisik	6
2. Hakikat Sepak Takraw	14
3. Hakikat Pembinaan Atlet Berbakat (PAB)	22
B. Kajian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berpikir	27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Definisi Operasional Penelitian.....	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
F. Teknik Analisis Data	40

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan.....	53
C. Keterbatasan Penelitian.....	56

BAB V KESIMPULAN	
A. Kesimpulan.....	57
B. Implikasi.....	58
C. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Tes Lari 30 Meter Laki-Laki.....	33
Tabel 2. Norma Tes Lari 30 Meter Perempuan.....	33
Tabel 3. Norma Kelentukan Laki-Laki.....	34
Tabel 4. Norma Kelentukan Perempuan.....	34
Tabel 5. Norma Kelincahan Laki-Laki.....	36
Tabel 6. Norma Kelincahan Perempuan.....	36
Tabel 7. Norma Kekuatan Daya Ledak Laki-Laki.....	37
Tabel 8. Norma Kekuatan Daya Ledak Perempuan.....	40
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Laki-Laki PAB Sepak Takraw....	41
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Perempuan PAB Sepak Takraw	42
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Laki-Laki PAB Sepak Takraw	44
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Perempuan PAB.....	45
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Laki-Laki PAB Sepak Takraw	46
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Perempuan.....	48
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Atlet Laki-Laki PAB Sepak Takraw	48
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Atlet Perempuan PAB.....	50
Tabel 17. Dominasi Kategori Atlet Laki-Laki PAB Sepak Takraw.....	51
Tabel 18. Dominasi Kategori Atlet Perempuan PAB Sepak Takraw.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tes Lari 30 m.....	33
Gambar 2. Pengukuran Kelentukan	34
Gambar 3. Lintasan Tes Kelincahan.....	35
Gambar 4. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	37
Gambar 5. Diagram Batang Kecepatan Atlet Laki-Laki PAB Sepak Takraw	40
Gambar 6. Diagram Batang Mecepatan Atlet Perempuan PAB Sepak Takraw ...	42
Gambar 7. Diagram Batang Kelentukan Atlet Laki-Laki PAB Sepak Takraw.....	43
Gambar 8. Diagram Batang Kelentukan Atlet Perempuan PAB Sepak Takraw...	44
Gambar 9. Diagram Batang Kelincahan Atlet Laki-Laki PAB Sepak Takraw.....	46
Gambar 10. Diagram Batang Kelincahan Atlet Perempuan PAB Sepak Takraw .	47
Gambar 11. Diagram Batang Daya Ledak Atlet Laki-Laki PAB Sepak Takraw..	49
Gambar 12. Diagram Batang Daya Ledak Atlet Perempuan PAB Sepak Takraw	50
Gambar 13. Dominasi Laki-Laki PAB Sepak Takraw	51
Gambar 14. Dominasi Perempuan PAB Sepak Takraw	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Nama Peserta Didik PAB Sepak Takraw	61
Lampiran 2. Permohonan Judul Proposal Penelitian	62
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	63
Lampiran 4. Surat Permohonan Peminjaman Alat	64
Lampiran 5. Surat Keerangan Sudah Melaksanakan Penelitian.....	65
Lampiran 6. Hasil Tes Pengukuran Kecepatan	66
Lampiran 7. Hasil Tes Pengukuran Kelincahan	67
Lampiran 8. Hasil Tes Pengukuran Kelentukan.....	68
Lampiran 9. Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak.....	69
Lampiran 10. Hasil Dokumentasi	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak takraw adalah suatu permainan yang dimainkan oleh 2 regu. Permainan ini bertujuan untuk memantulkan atau mengembalikan bola ke lapangan lawan dengan kaki, kepala atau badan asal dalam keadaan memantul kecuali dengan tangan. Untuk mengembalikan bola ke lawan, setiap regu berhak menyentuh bola sebanyak 3 kali dan bola ketiga harus menuju ke arah lapangan lawan.

Sepak takraw sendiri diambil dari bahasa Melayu dan bahasa Thailand. Kata “sepak” berasal dari bahasa Melayu yang artinya menendang. Sedangkan untuk kata “takraw” berasal dari bahasa Thailand yang artinya bola yang terbuat dari anyaman rotan. Penentuan nama tersebut tentu dikarenakan hasil kesepakatan dari kedua negara yang mengklaim menemukan olahraga ini, yaitu Malaysia dengan Thailand.

Permainan olahraga ini telah menyebar ke berbagai negara terutama di negara dengan mayoritas penduduk Melayu. Sedangkan perkembangan di Indonesia mulai berkembang ditahun 1970. Masuknya sepak takraw di Indonesia diawali oleh adanya kunjungan muhibah Malaysia dan Singapura yang kemudian memperkenalkan permainan sepak takraw. Sebenarnya di Indonesia telah mengenal olahraga ini akan tetapi belum menjadi olahraga melainkan hanya sebatas permianna tradisional. Hal ini menjadi perkembangan takraw relatif sangat cepat berkembang khususnya di daerah Sulawesi Selatan, Riau, Sumatra Utara, dan Sumatra Barat.

Olahraga sepak takraw ini tergolong sulit tetapi menyenangkan untuk dimainkan. Gampangnya saat bola di udara dan kaki hanya untuk menendang bola mengenai daerah lawan. Namun hal yang sulit adalah saat bola tersebut berada dibelakang pemain, karena sulit mengambil bola. Kemudian pada tahun 1971 mulai dibentuk induk organisasi resmi sepak takraw yang bernama PERSERASI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) yang beranggotakan 4 anggota yaitu Pengda Sumut, Pengda Sumbar, Pengda Riau, Pengda Sulsel. Dan kemudian pada tahun 1980 diadakan kejurnas sepak takraw pertama dengan peserta sebanyak 14 tim.

Perkembangan sepak takraw di Yogyakarta sangat pesat mulai dari berbagai *event* kejuaraan yang diadakan Yogyakarta maupun masing-masing kabupaten yang berada di Yogyakarta, seperti *event* porseni, popda, popwil dan dilanjutkan popnas untuk pelajar sedangkan untuk remaja adalah Prapon dan PON (Pekan Olahraga Nasional). Di samping itu juga ada pembinaan sepak takraw usia dini yang berada di Yogyakarta yaitu PAB, PAB sendiri artinya adalah pembinaan peserta didik berbakat yang berada di Yogyakarta. Dengan adanya PAB sendiri sangat membantu bagi perkembangan sepak takraw di Yogyakarta khususnya di daerah Kabupaten Bantul karena dengan diadakannya PAB tersebut akan muncul bibit-bibit baru di Yogyakarta yang berpotensi untuk menjadi peserta didik berbakat di kemudian hari.

Kehidupan manusia tidak bisa lepas dari gerak. Gerak manusia merupakan tanda dari kehidupan suatu makhluk. Dalam kehidupan manusia sehari-hari yang tidak bisa lepas dari kata gerak merupakan salah satu indikator manusia dalam beraktivitas. Aktivitas adalah suatu kesibukan yang memiliki dan ingin mencapai

tujuan tertentu. Untuk dapat melakukan semua hal diatas manusia membutuhkan suatu kondisi dimana dapat melaksanakan seluruh kegiatan terseut. Hal ini disebut sebagai kondisi fisik manusia.

Kondisi fisik manusia dapat diartikan sebagai derajat manusia yang diukur dengan keadaan fisik. Jadi dapat diartikan kondisi fisik merupakan sebuah perumpamaan atau gambaran keadaan manusia dilihat dari fisik. Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Kondisi fisik peserta didik di Kabupaten Bantul dapat dikatakan sudah termasuk baik, tapi masih perlu di tingkatkan lagi untuk bersaing dengan kabupaten lainnya di daerah Yogyakarta. Untuk dapat mencapai kondisi fisik yang baik perlu adanya pembinaan kondisi fisik dari usia ini, tujuannya untuk menyiapkan peserta didik usia dini untuk masuk jenjang berikutnya, dengan mempunyai kondisi fisik yang baik maka peserta didik akan dengan mudah untuk mencapai prestasi yang maksimal. Maka dari itu pelatih perlu menyiapkan program latihan kondisi fisik untuk peserta didik dengan porsi yang baik dan benar untuk menyiapkan peserta didik sebelum bertanding maupun kejuaraan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum diketahuinya kemampuan kondisi fisik peserta didik PAB Sepak Takraw Bantul.
2. Peserta didik PAB Sepak Takraw Bantul belum maksimal kondisi fisiknya.
3. Pelatih belum maksimal dalam menerapkan program latihan untuk menjaga kondisi fisik peserta didik.

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 kemampuan kondisi fisik peserta didik PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana kemampuan kondisi fisik yang ada di dalam PAB Sepak Takraw Kabupaten Bantul tersebut?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik peserta didik 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 peserta didik PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul.
 - c. Memperkaya khasanah keilmuan khususnya bidang keolahragaan.
2. Secara Praktis
 - a. Pelatih dapat mengetahui kondisi fisik peserta didik PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul sehingga bisa merancang program latihan untuk persiapan kompetisi yang lebih baik.
 - b. Peserta didik dapat mengetahui kondisi fisiknya sehingga lebih siap berkompetisi dan dapat mengetahui kekurangan fisiknya.
 - c. Organisasi dapat memberikan informasi kepada pihak-pihak terkait mengenai kondisi fisik peserta didik PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul.
 - d. Tim dapat mempertimbangkan kesiapan peserta didik untuk menghadapi Pertandingan.
 - e. Masyarakat dapat mempergunakan sebagai bahan untuk memperoleh informasi tentang kondisi fisik peserta didik 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 peserta didik PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul

BAB II

KAJIAN TEORI

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. Kondisi fisik adalah proses mengembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi (Takwin, 2015: 3). Hal ini didukung pernyataan Pujiyanto (2015) bahwa kondisi fisik adalah persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi peserta didik, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda 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 kesegaran 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 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 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 menjadi hal terpenting yang sangat diperhatikan karena menjadi tolak ukur seorang 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 (1988: 57), 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 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 engan 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.

Berdasarkan komponen yang terdapat dapat disimpulkan bahwa 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 antara kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Komponen yang harus dikembangkan dalam meningkatkan kondisifisik yaitu kekuatan, daya tahan (umum dan otot),

kekuatan otot, kecepatan, kelenturan, 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, kelenturan, 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) Memperkuat tekanan darah.
- 4) Mengurangi lemak tubuh.
- 5) Memperbaiki bentuk tubuh.

- 6) Mengurangi kadar gula.
- 7) Mengurangi resiko terhadap penyakit jantung coroner.

Apabila keduabelas 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 (2011: 19) 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 dibawah 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_2 Max) laki-laki lebih besar dari nilai volume oksigen maksimal (VO_2 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.

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 kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran 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 Speak 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. Menurut Alfiandi (2018), teknik- teknik khusus dalam Sepak Takraw dapat diuraikan sebagai berikut:

1) 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.

2) 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.

3) 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.

4) 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. Bompa & Buzzichelli (2015) juga menambahkan beberapa komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strenght*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*), dan daya ledak otot (*power*). Hal ini dikarenakan pemain Sepak Takraw harus mempunyai *speed* yang tinggi untuk meraih poin 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. Berdasarkan pernyataan di atas 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) Kelenturan (*flexibility*)

Menurut Nurhasan (2005: 18) kelenturan 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 kelenturan. Seorang atlet Sepak Takraw dapat dikatakan memiliki tingkat kelenturan yang baik apabila memiliki ruang gerak sendi luas dan memiliki otot-otot yang fleksibel. Mengingat kelenturan salah satu komponen yang penting maka kelenturan 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 gerak 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) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban. Secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan dalam (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, Bulu tangkis, Pencak Silat, Tae Kwon Do, Atletik, Tenis Lapangan, Tenis Meja dan Renang. Pembinaan tersebut merupakan tindak lanjut hasil penjaringan 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 berbagai 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.

c. 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 25 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.

d. Karakteristik Atlet PAB

PAB Sepak Takraw 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.

B. 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 PUSLATAKOT tarung derajat KODRAT Kediri yang berjumlah 11 atlet rentang umur dari 13-20 tahun. Metode dalam penelitian menggunakan survei dengan teknik pengambilan datates 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.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah di jabarkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet sepak

takraw. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan erat antar satu faktordengan faktor yang lainnya, dari dalam diri atlet sendiri maupun dari luar atlet itu sendiri. Jika 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 yairu 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.

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 dilakukan untuk memperoleh fakta dari suatu gejala yang ada dan mencari kekurangannya secara faktual.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Gedung Serba Guna Bulu RT 07, Kelurahan Trimulya, Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul. Pelaksanaan pengambilan data di Gedung Serba Guna Jawara Bulu. Adapun pengambilan data penelitian ini dilakukan selama 5 hari, yaitu hari 22 Mei sampai 27 Mei 2020 pukul 16.00 WIB – selesai di GOR Jawara Bulu Kabupaten Bantul.

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan dari individu yang dijadikan objek penelitian dan keseluruhan individu tersebut paling sedikit mempunyai sifat sama (Hadi, 1994: 220). Arikunto (2009) populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian sesuai dengan informasi yang diinginkan, sehingga dapat mengetahui mana yang baik untuk diteliti dan yang tidak baik untuk diteliti dengan tujuan penelitian yang telah dirumuskan. Sedangkan menurut Sugiyono (2010: 80) populasi adalah

wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu untuk dipelajari.

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 dalam penelitian ini adalah atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul yang berjumlah 20.

D. 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.

1. Kecepatan

Kemampuan seseorang untuk berpindah tempat secepat-cepatnya dengan cara berlari. Kecepatan berlari dapat diukur 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

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

3. Kelincahan

Kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu saat 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. Power (Daya ledak otot tungkai)

Kemampuan otot untuk mengatasi beban. Secara fisiologinya kekuatan adalah kemampuan *neuromuskuler* untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Tes *power* ini menggunakan alat *vertical jumps*. Dalam permainan sepak takraw *power* digunakan untuk menambah *jumping* pada saat melakukan *smash*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah untuk diolah (Arikunto, 2009). Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui kondisi fisik atlet PAB sepak takraw kabupaten Bantul, yaitu:

1. Kecepatan

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

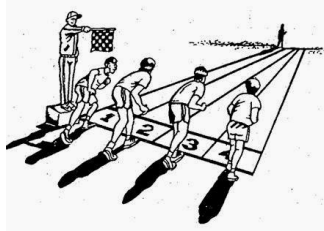
a. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus 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 start.
 - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
 - 3) Pelaksanaan.
- c. Sikap awal
- 1) Peserta berdiri di belakang garis start.
- d. Gerakan
- 1) Pada aba-aba “Bersedia” peserta mengambil sikap jongkok.
 - 2) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
 - 3) 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

Kelentukan diukur dengan menggunakan *Sit and Reach*. Satuan tes ini adalah cm. Tujuan tes ini untuk mengukur kelentukan atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul. Langkah-langkah pengukuran tes kelentukan adalah sebagai berikut:

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

Gambar 2. Pengukuran Kelentukan



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

Tabel 3. Norma Kelentukan Laki-Laki

No.	Interval	Klasifikasi
1	>+27	Super
2	+ 17 - +27	Sangat Baik
3	+6 - +16	Baik
4	0 - +5	Cukup
5	-8 - -1	Sedang
6	-19 - -9	Kurang
7	< -20	Sangat Kurang

Sumber: Widiastuti, (2017)

Tabel 4. Norma Kelentukan Perempuan

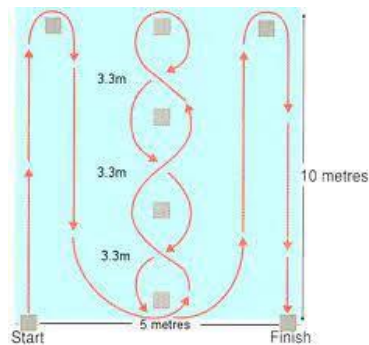
No.	Interval	Klasifikasi
1	> +30	Super
2	+20 - +30	Sangat Baik
3	+11 - +20	Baik
4	+1 - +10	Cukup
5	-7 - 0	Sedang
6	-14 - -8	Kurang
7	< -15	Sangat Kurang

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 peserta 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 sembari menunggu peluit dibunyikan.
 - 2) Setelah peluit aba-aba dibunyikan, testi berlari lurus menuju cone yang sudah dipersiapkan.
 - 3) Testi berlari memutar cone yang sudah dipersiapkan.
 - 4) Testi berhenti berlari setelah sampai garis finish.



Gambar 3. Lintasan Tes Kelincahan

Tabel 5. Norma Kelincahan 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 Kelincahan 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. *Power* (Daya ledak otot tungkai)

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

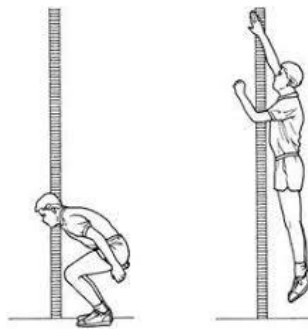
- a. Papan *vertical jump*.
- b. Kapur.
- c. Paku.

- d. Palu.
- e. Solasi hitam.

Langkah-langkah pengukuran daya ledak otot adalah sebagai berikut:

- a. Testi berdiri tegak menyamping arah tembok yang sudah ditemplei papan.
- b. 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 Daya Ledak Laki-Laki

No.	Interval	Klasifikasi
1	>70	Exellent
2	61 – 70	Sangat Baik
3	51 – 60	Baik
4	41 – 50	Cukup
5	31 – 40	Sedang
6	21 – 30	Kurang
7	< 21	Buruk

Tabel 8. Norma Kekuatan Daya Ledak Perempuan

No.	Interval	Klasifikasi
1	>70	Excellent
2	51 – 60	Sangat Baik
3	41 – 50	Baik
4	31 – 40	Cukup
5	21 – 30	Sedang
6	11 – 20	Kurang
7	<11	Buruk

F. 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 dikonfersikan sesuai dengan norma pada masing-masing item tes kondisi fisik. Setelah itu untuk mengetahui masing-masing kategori item tes, menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah rsesponden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Seperti yang telah disampaikan pada bab sebelumnya bahwa tujuan penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik peserta didik 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. Deskripsi 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.

Hasil Tes Pengukuran Kecepatan Laki-Laki

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	Abel	4,3	Cukup
2	Adel	4,78	Sedang
3	Adit	4,99	Kurang
4	Ara	4,51	Sedang
5	Bilqis	4,86	Kurang
6	Dannis	4,82	Kurang
7	Dito	4,88	Kurang
8	Doso	4,77	Kurang

9	Farel	4,38	Cukup
10	Hendi	4,15	Cukup
11	Imam	4,57	Sedang
12	Joya	4,56	Sedang
13	Raka	4,56	Sedang
14	Revan	4,39	Cukup
15	Raka	4,4	Cukup
16	Riski	4,11	Sedang
17	Satrio	4,35	Cukup
18	Sendi	4,89	Baik
19	Surya	4,22	Cukup
20	Sutrisna	4,56	Sedang

Tabel 9. 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	1	5%	Baik
3	4.4 – 4.3	7	35%	Cukup
4	4.6 – 4.5	7	35%	Sedang
5	>4.6	5	25%	Kurang
Jumlah		20	100%	

Dari tabel 9 di atas frekuensi kecepatan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul dapat dirinci kategori sebagai berikut: Kategori Sangat Baik 0 atlet (0%), Baik 1 atlet (5%), Cukup 7 atlet (35%), Sedang 7 atlet (35%), dan Kurang 5 atlet (25%). Hasil pengkategorian kecepatan menunjukkan bahwa frekuensi kecepatan terbanyak pada atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul adalah kategori “Cukup”. Kategori kecepatan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Kecepatan Atlet Laki-Laki PAB Sepak Takraw

Lampiran 6. Hasil Tes Pengukuran Kecepatan

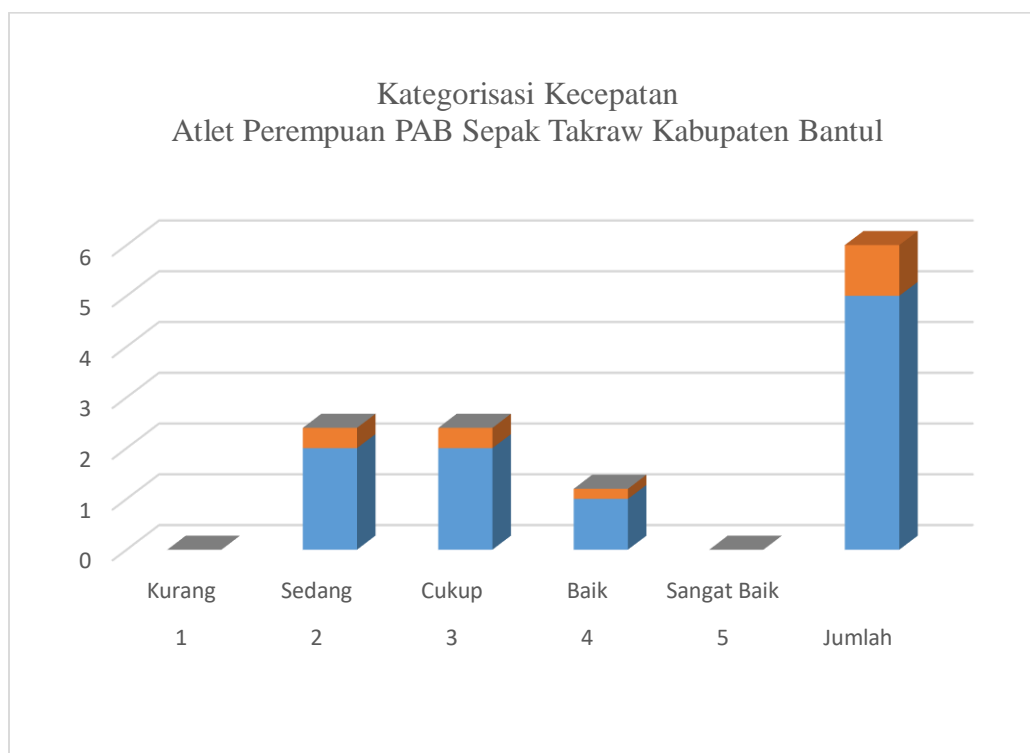
No	Nama	Hasil	Keterangan
1	Hasna	4,78	Cukup
2	Hana	5,0	Sedang
3	Nia	4,90	Sedang
4	Safa	4,35	Cukup
5	Sefa	4,55	Baik

Rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data kecepatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Perempuan PAB Sepak Takraw

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

Dari tabel 10 di atas frekuensi kecepatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul dapat dirinci kategori sebagai berikut: Kategori Sangat Baik 0 atlet (0%), Baik 1 atlet (20%), Cukup 2 atlet (40%), Sedang 2 atlet (40%), dan Kurang 0 atlet (0%). Hasil pengkategorian kecepatan menunjukkan bahwa frekuensi kecepatan terbanyak pada atlet perempuan PAB Sepak takraw kabupaten Bantul adalah kategori “Cukup”. Kategori kecepatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Kecepatan Atlet Perempuan PAB Sepak Takraw

2. Kelentukan

Kelentukan atlet dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Sedang, Kurang.

Hasil tes kelentukan laki-laki :

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	Abel	16	Baik
2	Adel	15	Baik
3	Adit	15	Baik
4	Ara	15	Baik
5	Bilqis	14	Baik
6	Dannis	15	Baik
7	Dito	16	Baik
8	Doso	15	Baik
9	Farel	11	Baik
10	Hendi	15	Baik
11	Imam	16	Baik
12	Joya	11	Baik
13	Raka	16	Baik
14	Revan	10	Baik
15	Raka	16	Baik
16	Riski	14	Baik
17	Satrio	11	Baik
18	Sendi	15	Baik
19	Surya	15	Baik
20	Sutrisna	15	Baik

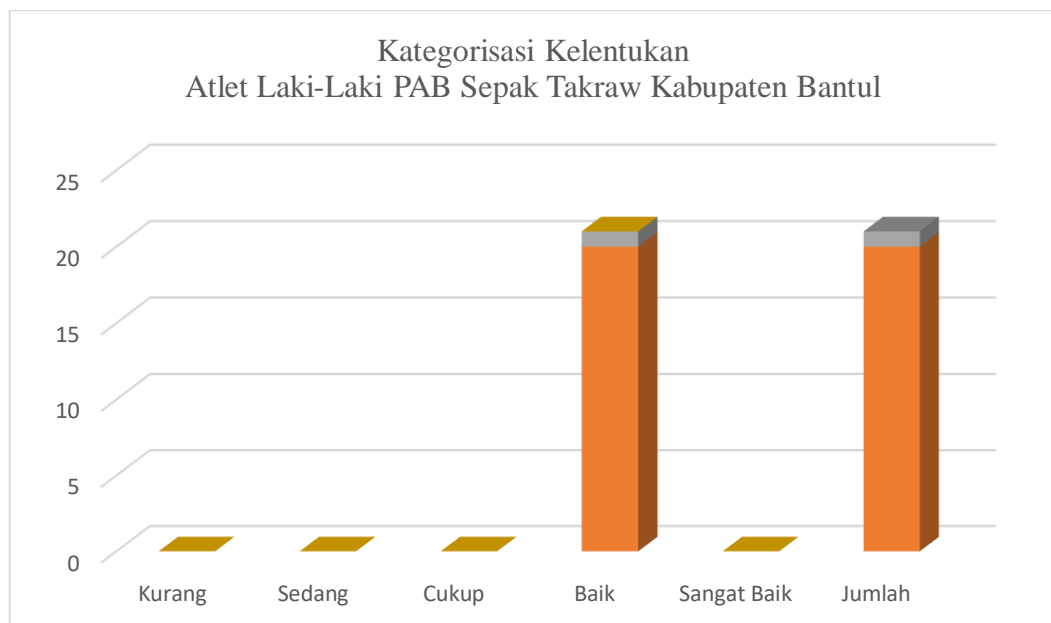
Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data kelentukan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Laki-Laki PAB Sepak Takraw

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

Berdasarkan tabel 11 di atas dapat dijelaskan bahwa kelentukan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Baik, 20 atlet (100%) 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 3. Diagram Batang Kelentukan Atlet Laki-Laki PAB Sepak Takraw

Hasil tes kelentukan perempuan

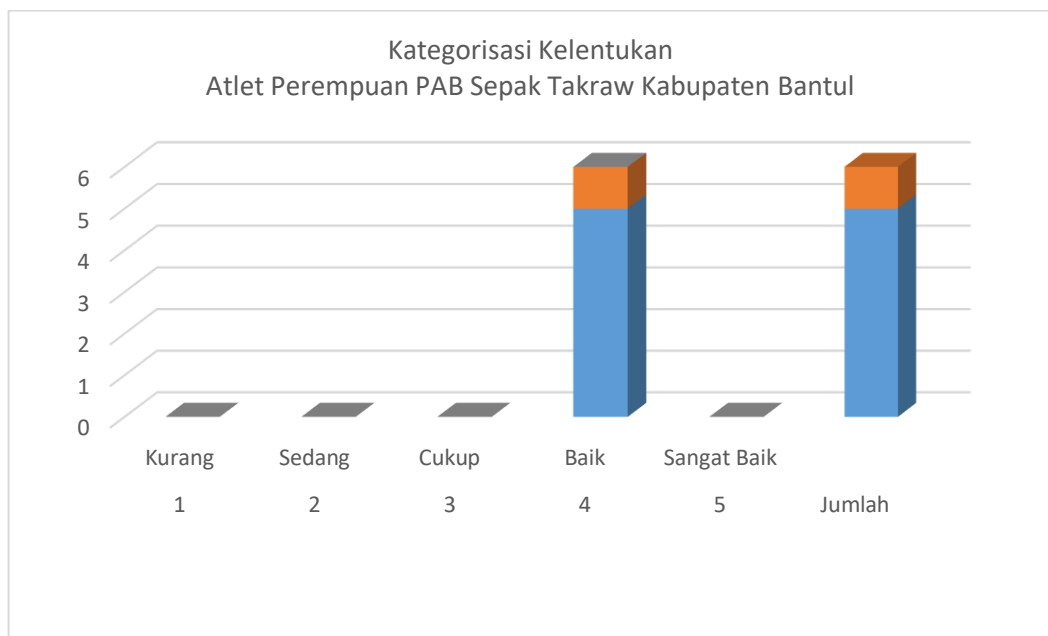
No	Nama	Hasil	Keterangan
1	Hasna	10	Baik
2	Hana	12	Baik
3	Nia	10	Baik
4	Safa	13	Baik
5	Sefa	11	Baik

Rumus kategori yang telah ditentukan untuk analisis data kelentukan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12. 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	5	100%	Baik
3	1 – 10	0	0%	Cukup
4	-7 – 0	0	0%	Sedang
5	-14 – -8	0	0%	Kurang
Jumlah		5	100%	

Berdasarkan tabel 12 di atas dapat dijelaskan bahwa kelentukan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Baik, 5 atlet (100%) 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 perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul adalah “Baik”. Hasil tersebut disajikan dalam diagram batang sebagai berikut.



Gambar 4. Diagram Batang Kelentukan Atlet Perempuan PAB Sepak Takraw

3. Kelincahan

Kelincahan atlet dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Sedang, Kurang.

. Hasil Tes Pengukuran Kelincahan laki-laki

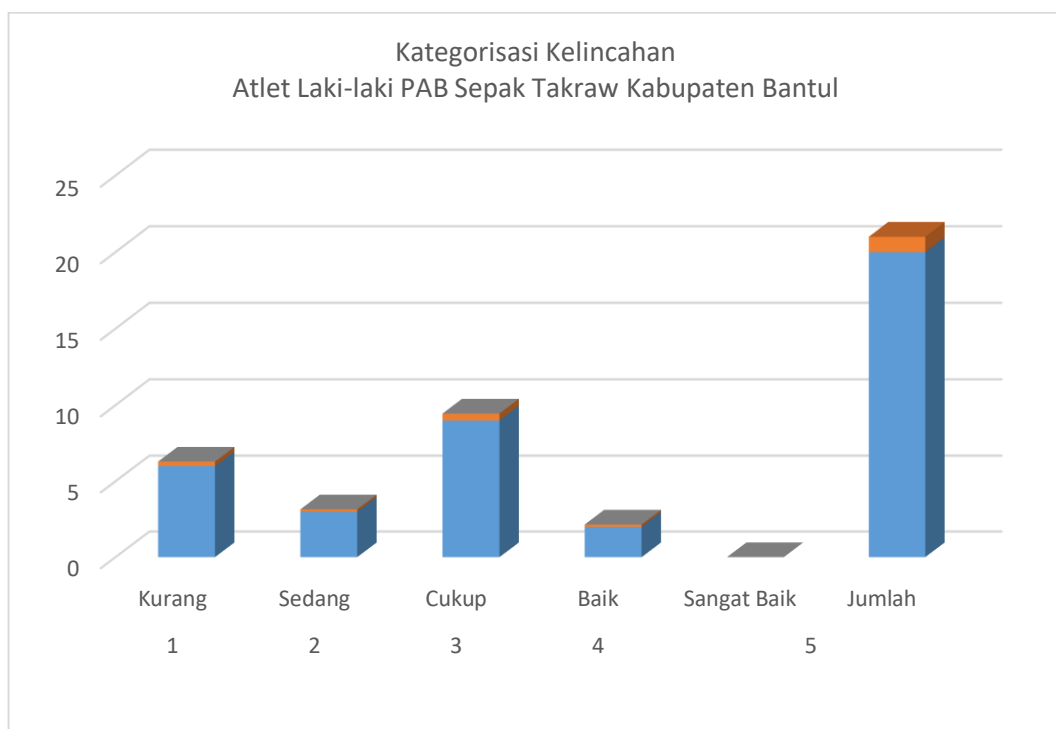
No	Nama	Hasil	Keterangan
1	Abel	16,98	Baik
2	Adel	19,47	Kurang
3	Adit	17,59	Cukup
4	Ara	18,06	Cukup
5	Bilqis	19,37	Kurang
6	Dannis	19,99	Kurang
7	Dito	18,58	Sedang
8	Doso	19,13	Kurang
9	Farel	19,15	Kurang
10	Hendi	18,42	Sedang
11	Imam	18,35	Sedang
12	Joya	17,75	Cukup
13	Raka	17	Cukup
14	Revan	17,8	Cukup
15	Raka	16,57	Cukup
16	Riski	17,68	Cukup
17	Satrio	16,5	Baik
18	Sendi	17,88	Cukup
19	Surya	17,56	Cukup
20	Sutrisna	19,4	Kurang

Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data kelincahan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13. 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	9	45%	Cukup
4	18.3 – 18.2	3	15%	Sedang
5	>18.3	6	30%	Kurang
	Jumlah	20	100%	

Berdasarkan tabel 13 di atas dapat dijelaskan bahwa kelincahan atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Baik, 2 atlet (10%) dalam kategori Baik, 9 atlet (45%) dalam kategori Cukup, 3 atlet (15%) dalam kategori Sedang, dan 6 atlet (30%) 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 5. Diagram Batang Kelincahan Atlet Laki-Laki PAB Sepak Takraw

Hasil Tes Pengukuran Kelincahan perempuan

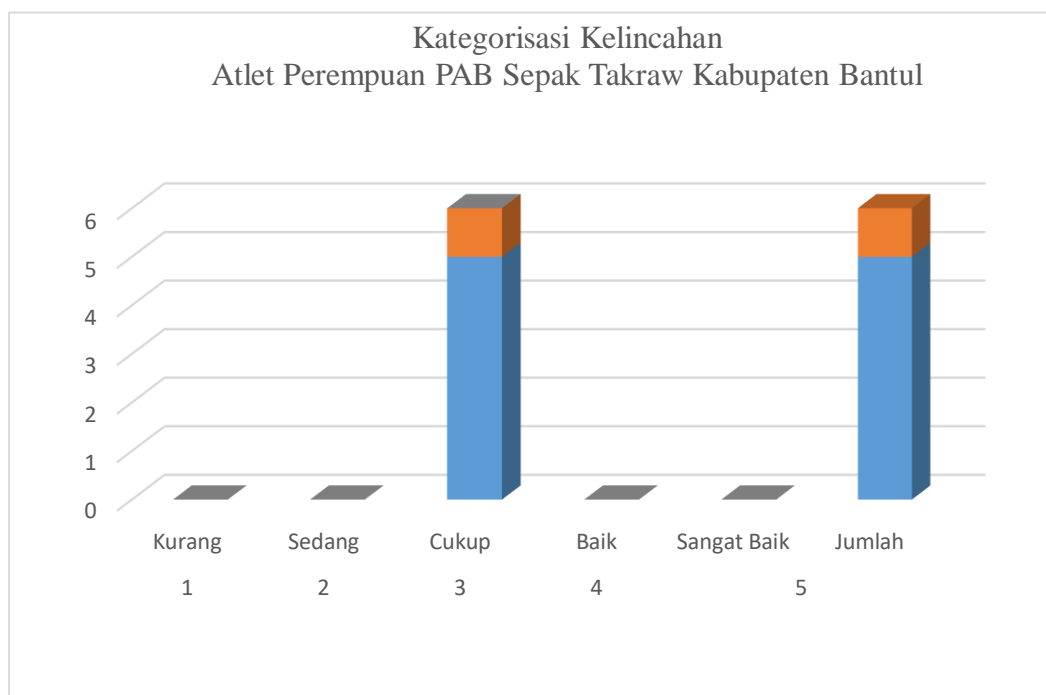
No	Nama	Hasil	Keterangan
1	Hasna	18,45	Cukup
2	Hana	19,87	Cukup
3	Nia	18,06	Cukup
4	Safa	20,52	Cukup
5	Sefa	18,45	Cukup

Rumus kategori yang telah ditentukan untuk analisis data kelincahan atlet perempuan PAB Sepak Takraw Kabupaten Bantul dapat dilihat pada tabel 14.

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	0	0%	Baik
3	21.7-18.0	5	100%	Cukup
4	23.0-21.8	0	0%	Sedang
5	>23.0	0	0%	Kurang
	Jumlah	5	100%	

Berdasarkan tabel 14 di atas dapat dijelaskan bahwa kelincahan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Baik, 0 atlet (0%) dalam kategori Baik, 5 atlet (100%) 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 6. Diagram Batang Kelincahan Atlet Perempuan PAB Sepak Takraw

4. Daya ledak

Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak laki-laki

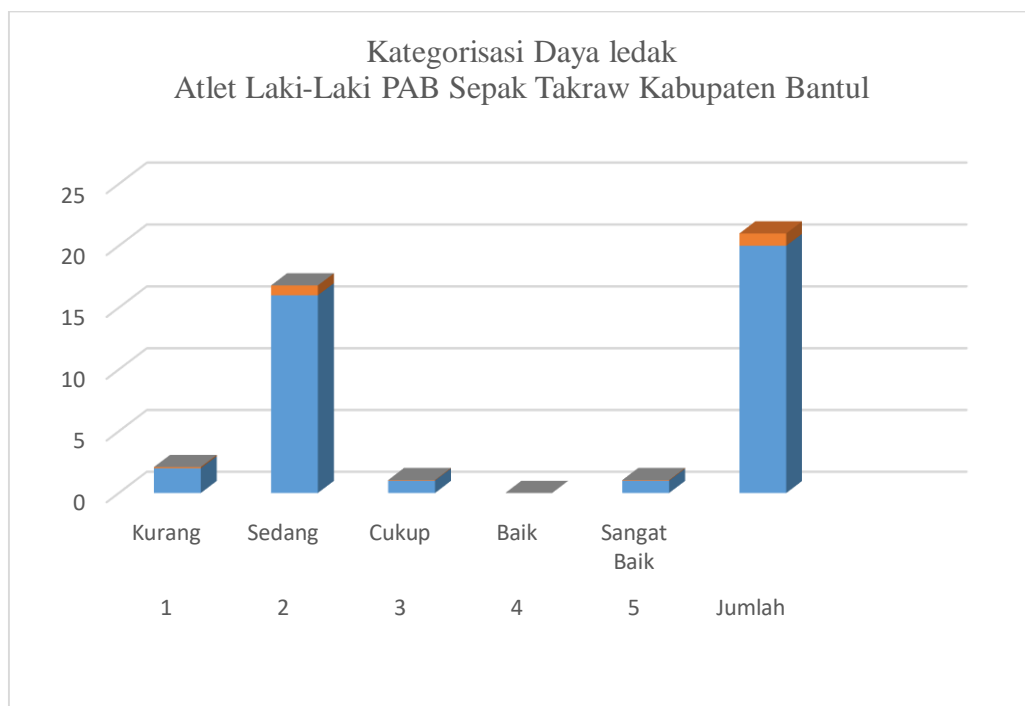
No	Nama	Hasil	Keterangan
1	Abel	35	Sedang
2	Adel	37	Sedang
3	Adit	35	Sedang
4	Ara	27	Sedang
5	Bilqis	23	Sedang
6	Dannis	27	Sedang
7	Dito	35	Sedang
8	Doso	33	Sedang
9	Farel	35	Sedang
10	Hendi	30	Sedang
11	Imam	35	Sedang
12	Joya	32	Sedang
13	Raka	41	Cukup
14	Revan	30	Sedang
15	Raka	36	Sedang
16	Riski	33	Sedang
17	Satrio	47	Cukup
18	Sendi	28	Kurang
19	Surya	23	Kurang
20	Sutrisna	65	Sangat Baik

Daya Ledak 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 dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Atlet Laki-Laki PAB Sepak Takraw

No	Norma Daya ledak	F	F Relatif	Kategori
1	61-70	1	5%	Sangat Baik
2	51-60	0	0%	Baik
3	41-50	1	5%	Cukup
4	31-40	16	80%	Sedang
5	21-30	2	10%	Kurang
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel 16 di atas dapat dijelaskan bahwa kekuatan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori Sangat Baik, 0 atlet (0%) kategori Baik, 1 atlet (5%) kategori Cukup, 16 atlet (80%) kategori Sedang, dan 2 atlet (10%). Data kekuatan atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Daya Ledak Atlet Laki-Laki PAB Sepak Takraw

. Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak Perempuan

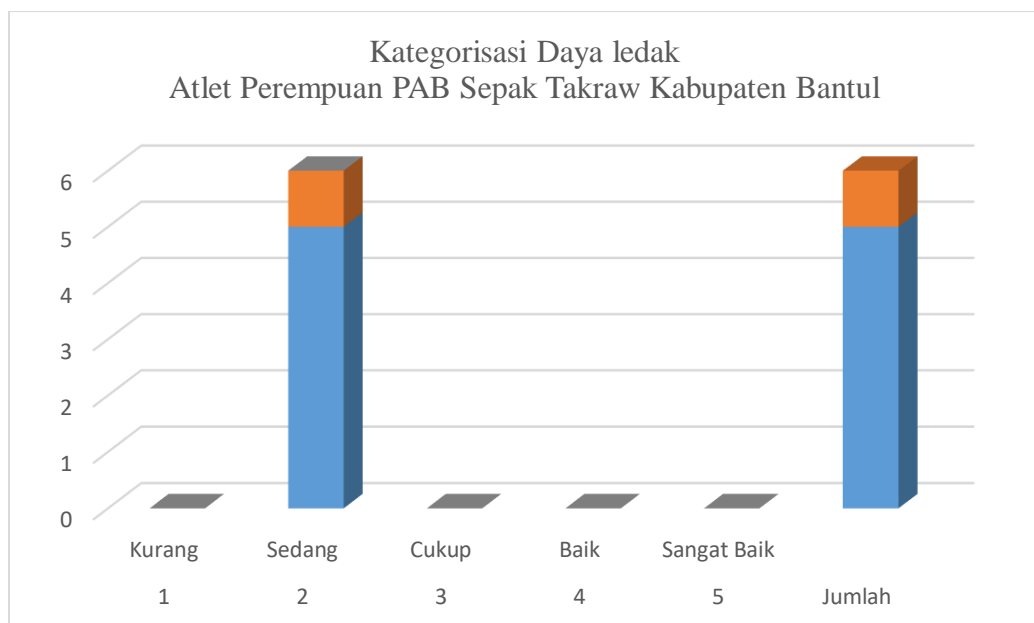
No	Nama	Hasil	Keterangan
1	Hasna	24	Sedang
2	Hana	29	Sedang
3	Nia	29	Sedang
4	Safa	26	Sedang
5	Sefa	22	Sedang

Rumus kategori yang telah ditentukan untuk analisis data kekuatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul dapat dilihat pada tabel 15.

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	0	0%	Cukup
4	21-30	5	100%	Sedang
5	11-20	0	0%	Kurang
Jumlah		5	100%	

Berdasarkan tabel 17 di atas dapat dijelaskan bahwa kekuatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Baik, 0 atlet (0%) kategori Baik, 0 atlet (0%) kategori Cukup, 5 atlet (100%) kategori Sedang, dan 0 atlet (0%) kategori Kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa kecepatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul adalah “Sedang”. Data kekuatan atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 8. 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.

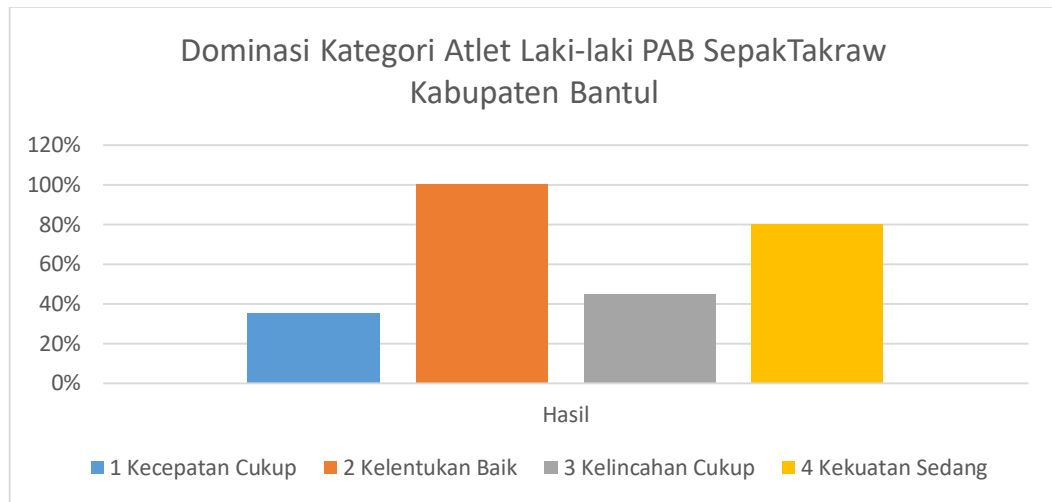
Data hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kondisi fisik atlet Sepak Takraw kabupaten Bantul berdasarkan komponen Kecepatan, Kelentukan, Kelincahan, dan Kekuatan ditampilkan pada tabel 17.

Tabel 17. Dominasi Kategori Atlet Laki-Laki PAB Sepak Takraw

No.	Komponen	Kategori	Hasil
1	Kecepatan	Cukup	35%
2	Kelentukan	Baik	100%
3	Kelincahan	Cukup	45%
4	Kekuatan	Sedang	80%

Dari tabel 17 di atas dapat diketahui bahwa hasil yang dicapai atlet laki-laki PAB Sepak Takraw Kabupaten Bantul dari beberapa komponen kondisi fisik menghasilkan data yang berbeda. Komponen kelentukan dalam kategori baik (100%), komponen kecepatan dalam kategori cukup (35%), komponen kelincahan dalam kategori cukup (45%), dan kekuatan dalam kategori sedang (80%). Beberapa faktor kondisi fisik atlet yang berbeda menjadi pengaruh utama dalam

pencapaian hasil tes dari beberapa atlet tersebut. Data tersebut ditampilkan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 13. Dominasi Kategori Laki-Laki PAB Sepak Takraw

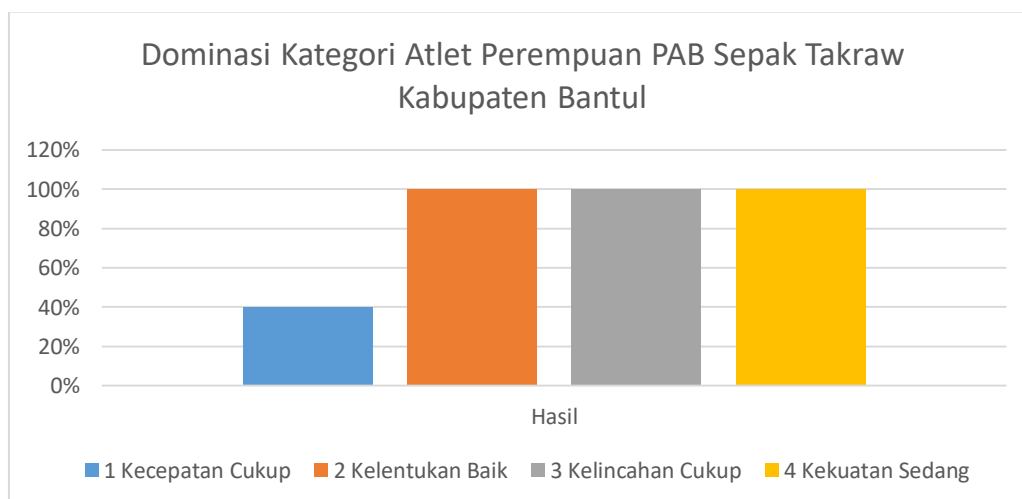
Data hasil penelitian untuk atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul menunjukkan terdapat frekuensi dominan sedang pada kekuatan dan cukup pada kecepatan. Upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan komponen kecepatan pada atlet laki-laki adalah dengan memperbanyak latihan lari *sprint* 30 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, Kelenturan, Kelincahan, dan Kekuatan ditampilkan pada tabel 18.

Tabel 18. Dominasi Kategori Atlet Perempuan PAB Sepak Takraw

No.	Komponen	Kategori	Hasil
1	Kecepatan	Cukup	40%
2	Kelentukan	Baik	100%
3	Kelincahan	Cukup	100%
4	Kekuatan	Sedang	100%

Dari tabel 18 di atas dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik atlet perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul pada masing-masing komponen adalah dominan Cukup (40%) pada Kecepatan, dominan Baik (100%) pada Kelentukan, dominan Cukup (100%) pada Kelincahan, dan dominan Sedang (100%) pada Kekuatan. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik tersebut merupakan pengaruh terbesar pencapaian hasil tes para atlet. Data tersebut ditampilkan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 9. 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 fokus lagi. Keterbatasan penelitian, yaitu:

1. Unsur yang penting dalam perkembangan kondisi fisik belum semuanya mencamtumkan dan menguji sehingga kurang sempurna dalam melakukan penelitian.
2. Peneliti tidak bisa mengawasi atlet 24 jam sebelum melakukan tes, sehingga peneliti tidak mengetahui kondisi yang dialami atlet sebelum melakukan tes.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah diuraikan, maka Profil Kondisi Fisik Atlet PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul disimpulkan bahwa dari empat komponen fisik yang diuji, pada atlet laki-laki PAB Sepak Takraw 80% kabupaten Bantul memiliki kelemahan pada kecepatan dan kelincahan. Komponen kecepatan dominan pada kategori Cukup (35%), komponen kelentukan dominan pada kategori Baik (100%), komponen kelincahan dominan pada kategori Cukup (45%) dan pada komponen kekuatan dominan pada kategori Sedang (80%). Atlet laki-laki PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul sudah mencapai kategori Baik dan Sedang, pada kategori kelentukan (100%) dan untuk kategori kekuatan yaitu sedang (80%). Akan tetapi terdapat kelemahan pada kategori kecepatan (35%) dan kelincahan (45%) karena kurangnya kecepatan dan kelincahan 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 dari komponen kecepatan dominan pada kategori Cukup (40%), komponen kelentukan dominan pada kategori Baik (100%), komponen kelincahan dominan pada kategori Baik (100%), dan komponen kekuatan dominan pada kategori Baik (100%).

Dari hasil diatas dapat disimpulkan untuk hasil keseluruhan kemampuan kondisi fisik atlet PAB Sepak Takraw Kabupaten Bantul baik atlet laki-laki maupun perempuan dinyatakan BAIK.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini dapat berimplikasi pada:

1. Pertimbangan untuk melatih kondisi fisik atlet laki-laki maupun perempuan PAB Sepak Takraw kabupaten Bantul khususnya kecepatan.
2. Masih minimnya prestasi yang belum bisa didapatkan secara maksimal karena belum terpenuhinya standar minimal komponen fisik yaitu kelincahan 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 dan impilkasi yang telah diuraikan, dapat dirumuskan beberapa saran dalam penelitian ini, antara lain:

1. Porsi latihan kondisi fisik atlet laki-laki khususnya untuk kecepatan dan kelincahan lebih ditingkatkan agar mencapai kategori minimal Baik.
2. Pentingnya pelatih fisik yang berfokus pada pembenahan fisik atlet khususnya kecepatan dan kelincahan.
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). Di ambil dari <https://www.online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/703>
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports (Third Edition)*. Human Kinetics
- Jasmani, K. P. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasioanal Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- 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 olahraga*. 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.
- Takwin, Rohandy. 2015. *Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Sulawesi Selatan Ditinjau dari Prestasi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar. Jurnal Nonpublikasi.
- Widiastuti, W. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajagrafindo Perkasa.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Peserta didik PAB Sepak Takraw

No	Nama	Tempat Tanggal Lahir
1	Abel	Bantul, 20 Juli 2008
2	Adel	Bantul, 29 Juni 2007
3	Aditya	Bantul, 3 Agustus 2008
4	Ara	Bantul, 3 Mei 2007
5	Bilqis	Bantul, 9 Desember 2008
6	Dannis	Bantul, 16 Februari 2008
7	Anindito	Bantul, 6 Desember 2007
8	Doso	Bantul, 24 September 2008
9	Farel	Bantul, 26 Maret 2007
10	Hasna	Bantul, 16 Maret 2008
11	Hana	Bantul, 15 Agustus 2007
12	Hendi	Bantul, 28 Juni 2007
13	Imam	Bantul, 16 Mei 2008
14	Joya	Bantul, 18 April 2008
15	Nia	Bantul, 12 Oktober 2007
16	Raka	Bantul, 18 Maret 2007
17	Revan	Bantul, 7 November 2008
18	Raka	Bantul, 2 April 2008
19	Riski	Bantul, 17 Maret 2008
20	Satrio	Bantul, 28 Januari 2007
21	Safa	Bantul, 28 Januari 2007
22	Sefa	Bantul, 10 Februari 2008
23	Sendi	Bantul, 3 Maret 2008
24	Surya	Bantul, 29 Mei 2008
25	Sutrisna	Bantul, 25 Oktober 2008

Lampiran 2. Permohonan Judul Proposal Penelitian

Lampiran : 1 Bendel Judul Proposal Penelitian
Hal : Pengajuan Judul Proposal Penelitian

Kepada
Yth. Ketua Jurusan POR
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Nur Muhammad Rizki
Nomor Mahasiswa : 16604224013
Jurusan : POR
Prodi : PSD Penjas

Dengan hormat, untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi, dengan ini saya mengajukan kepada Bapak Ketua Jurusan POR, judul penelitian yang telah direkomendasi oleh Koordinator/Anggota *Research Group* Jurusan POR. Adapun judul penelitian tersebut adalah sebagai berikut :


Kemampuan Kondisi Fisik PAB Bantul Sepak Takraw

Besar harapan saya Bapak menyetujui permohonan ini. Atas perhatian dan bantuannya, saya ucapkan banyak terima kasih.

Koordinator/Anggota
Research Group Jurusan POR
Drs. Raden Sunardiarta, M.Kes
NIP. 195811011986031002

Yogyakarta,2019
Yang Mengajukan
Nur Muhammad Rizki
NIM. 16604224013

Lampiran 3. Surat izin Penelitian

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

12 Mei 2020


Nomor : 238/UN34.16/PP.01/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . PAB Sepak Takraw Kab Bantul
d/a GOR Jawara, Bulu RT 07 Trimulya, Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa
Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Nur Muhammad Riski
NIM : 16604224013
Program Studi : Pgsd Penjas - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Didik Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Cabang Sepak Takraw Kabupaten Bantul Tahun 2019-2020
Waktu Penelitian : 22 - 27 Mei 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Wakil Dekan Bidang Akademik,
Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat Permohonan Peminjaman Alat

SURAT PERMOHONAN PEMINJAMAN ALAT

Hal: Permohonan Peminjaman Alat

Kepada Yth,
Wakil Dekan II FIK UNY
di tempat

Dengan hormat,

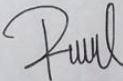
Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan guna menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang sesuai dengan kurikulum di Program Studi PGSD Penjas di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, maka dengan ini saya:

Nama	: Nur Muhammad Riski
NIM	: 16604224013
Fakultas/Jurusan/Prodi	: FIK/PGSD Penjas
Judul Skripsi	: KEMAMPUAN KONDISI FISIK PESERTA DIDIK PEMBINAAN ATLET BERBAKAT (PAB) CABANG OLAHRAGA SEPAK TAKRAW KABUPATEN BANTUL TAHUN 2019 – 2020


Dosen Pembimbing : Drs. Raden Sunardianta, M. kes.

Bermaksud untuk meminjam peralatan untuk penunjang penelitian, yaitu: 1 buah vertical jump dan 1 buah meja sit and reach. adapun penelitian akan dilaksanakan tanggal 22-27 Juni 2020 di GOR Jawara, Bulu, RT 07, Trimulya, Jetis, Bantul.

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

Yogyakarta, 2 Juni 2020
Mahasiswa

Nur Muhammad Riski
NIM. 16604224013

Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melaksanakan 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 : NUR MUHAMMAD RISKI
NIM : 16604224013
Jurusan : PGSD PENJAS
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian dengan judul :
"KEMAMPUAN KONDISI FISIK PESERTA DIDIK PEMBINAAN ATLET BERBAKAT (PAB)
CABANG OLAHRAGA SEPAK TAKRAW KABUPATEN BANTUL TAHUN 2019-2020"
Penelitian tersebut telah dilaksanakan pada tanggal 22-27 Mei 2020.
Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Bantul, 25 Mei 2020

Ketua PSTI

SARJU RIYANTO, S.Pd

Lampiran 6. Hasil Tes Pengukuran Kecepatan

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	Abel	4,3	Cukup
2	Adel	4,78	Sedang
3	Adit	4,99	Kurang
4	Ara	4,51	Sedang
5	Bilqis	4,86	Kurang
6	Dannis	4,82	Kurang
7	Dito	4,88	Kurang
8	Doso	4,77	Kurang
9	Farel	4,38	Cukup
10	Hasna	4,78	Cukup
11	Hana	5,0	Sedang
12	Hendi	4,15	Cukup
13	Imam	4,57	Sedang
14	Joya	4,56	Sedang
15	Nia	4,90	Sedang
16	Raka	4,56	Sedang
17	Revan	4,39	Cukup
18	Raka	4,4	Cukup
19	Riski	4,11	Sedang
20	Satrio	4,35	Cukup
21	Safa	4,55	Baik
22	Sefa	4,86	Cukup
23	Sendi	4,89	Baik
24	Surya	4,22	Cukup
25	Sutrisna	4,56	Sedang

Lampiran 7. Hasil Tes Pengukuran Kelincahan

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	Abel	16,98	Baik
2	Adel	19,47	Kurang
3	Adit	17,59	Cukup
4	Ara	18,06	Cukup
5	Bilqis	19,37	Kurang
6	Dannis	19,99	Kurang
7	Dito	18,58	Sedang
8	Doso	19,13	Kurang
9	Farel	19,15	Kurang
10	Hasna	18,45	Cukup
11	Hana	19,87	Cukup
12	Hendi	18,42	Sedang
13	Imam	18,35	Sedang
14	Joya	17,75	Cukup
15	Nia	18,06	Cukup
16	Raka	17	Cukup
17	Revan	17,8	Cukup
18	Raka	16,57	Cukup
19	Riski	17,68	Cukup
20	Satrio	16,5	Baik
21	Safa	18,45	Cukup
22	Sefa	20,52	Cukup
23	Sendi	17,88	Cukup
24	Surya	17,56	Cukup
25	Sutrisna	19,4	Kurang

Lampiran 8. Hasil Tes Pengukuran Kelentukan

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	Abel	16	Baik
2	Adel	15	Baik
3	Adit	15	Baik
4	Ara	15	Baik
5	Bilqis	14	Baik
6	Dannis	15	Baik
7	Dito	16	Baik
8	Doso	15	Baik
9	Farel	11	Baik
10	Hasna	10	Baik
11	Hana	12	Baik
12	Hendi	15	Baik
13	Imam	16	Baik
14	Joya	11	Baik
15	Nia	10	Baik
16	Raka	16	Baik
17	Revan	10	Baik
18	Raka	16	Baik
19	Riski	14	Baik
20	Satrio	11	Baik
21	Safa	13	Baik
22	Sefa	11	Baik
23	Sendi	15	Baik
24	Surya	15	Baik
25	Sutrisna	15	Baik

Lampiran 9. Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	Abel	35	Sedang
2	Adel	37	Sedang
3	Adit	35	Sedang
4	Ara	27	Sedang
5	Bilqis	23	Sedang
6	Dannis	27	Sedang
7	Dito	35	Sedang
8	Doso	33	Sedang
9	Farel	35	Sedang
10	Hasna	24	Sedang
11	Hana	29	Sedang
12	Hendi	30	Sedang
13	Imam	35	Sedang
14	Joya	32	Sedang
15	Nia	29	Sedang
16	Raka	41	Cukup
17	Revan	30	Sedang
18	Raka	36	Sedang
19	Riski	33	Sedang
20	Satrio	47	Cukup
21	Safa	26	Sedang
22	Sefa	22	Sedang
23	Sendi	28	Kurang
24	Surya	23	Kurang
25	Sutrisna	65	Sangat Baik

Lampiran. 10 Dokumentasi



Dokumentasi Tes Kelentukan



Dokumentasi Tes Kecepatan



Dokumentasi Tes Kelincahan



Dokumentasi Tes Pengukuran Daya Ledak