

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET ANGGAR DI KABUPATEN
PURWOREJO JAWA TENGAH**

SKRIPSI

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



Oleh:
C. Tri Juni Pertiwi
NIM. 08601241081

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JUNI 2012

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET ANGGAR DI KABUPATEN
PURWOREJO JAWA TENGAH**

SKRIPSI

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



Oleh:
C. Tri Juni Pertiwi
NIM. 08601241081

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JUNI 2012

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "**Profil Kondisi Fisik Atlet Anggar di Kabupaten Purworejo Jawa Tengah**" yang disusun oleh C. Tri Juni Pertiwi, NIM 08601241081 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 12 Mei 2012
Pembimbing



Faidillah Kurniawan. M.Or
NIP. 19821010 200501 1 002

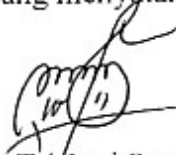
SURAT PERNYATAAN

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

Tanda tangan dosen penguji yang tertera pada halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 12 Mei 2012

Yang menyatakan,

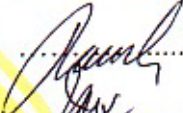
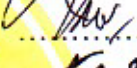
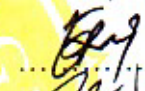
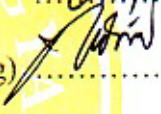


C. Tri Juni Pertiwi
NIM. 08601241081

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Anggar di Kabupaten Purworejo Jawa Tengah” yang telah disusun oleh C.Tri Juni Pertiwi, NIM. 08601241081 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 6 Juni 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Faidillah Kurniawan, M.Or	Ketua Penguji		19-6-12
Nur Rohmah M., M.Pd	Sekretaris Penguji		19-6-12
Erwin Setyo K., M.Kes	Anggota III (utama)		12-6-12
Hedi Ardianto H., M.Or	Anggota IV (pendamping)		10-6-12

Yogyakarta, Juni 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 19860 1 001

MOTTO HIDUP

“Tidak pernah terlambat untuk menjadi seseorang seperti siapa yang kita inginkan”

(George Eliot)

“Waktu terbaik untuk menanam pohon adalah dua puluh lima tahun lalu. Waktu terbaik kedua adalah sekarang (tak akan pernah ada kata terlambat)”

(Elbert Hubbard)

“Yang terpenting bukanlah dimana kita berada dahulu atau dimana kita berada sekarang, melainkan dimana kita ingin tiba”

(Joe Vitale)

“Jangan terlalu larut dalam sebuah kegagalan, tetapi jadikanlah kegagalan itu sebagai pedoman untuk berubah menjadi lebih baik”

(C. Tri Juni Pertiwi)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk:

- Kedua orangtuaku Yohanes Dedy Setiawan dan Feronika Sulistiyani yang selalu memberi doa dan semangat dalam segala hal, sehingga menjadikanku insan yang mandiri dalam segala aspek kehidupan.
- Kedua kakakku Fx. Vitri Budi Setiawan dan R. Aditya Budi Setiawan yang selalu memberikan dukungan.

PROFIL KONDISI FISIK ATLET ANGGAR DI KABUPATEN PURWOREJO JAWA TENGAH

Oleh
C. Tri Juni Pertiwi
08601241081

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet anggar di Kabupaten Purworejo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey dengan teknik pengambilan data melalui tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet anggar yang ada di Kabupaten Purworejo sebanyak 20 orang yang terdiri dari 12 orang atlet putri dan 8 orang atlet putra. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 12 item tes yaitu 8 item tes kondisi fisik umum dan 4 item tes kondisi fisik khusus terkait dengan keterampilan anggar. Teknik analisis data menggunakan analisis data deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase profil kondisi fisik atlet anggar Kabupaten Purworejo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk tes kondisi fisik umum (terkait kesehatan) dengan hasil keseluruhan putra dan putri: Baik Sekali 0% (0 orang), Baik 0% (0 orang), Sedang 40% (8 orang), Kurang 55% (11 orang), dan Kurang Sekali 5% (1 orang). Sedangkan untuk hasil tes kondisi fisik khusus (terkait keterampilan) cabang olahraga anggar secara keseluruhan putra dan putri: Baik Sekali 0% (0 orang), Baik 5% (1 orang), Sedang 60% (12 orang), Kurang 35% (7 orang), Kurang Sekali 0% (0 orang).

Kata kunci: *Profil, Kondisi Fisik, Atlet Anggar*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Anggar di Kabupaten Purworejo Jawa Tengah”.

Sangat disadari bahwa terselesainya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan serta saran-saran dari semua pihak, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd., MA, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Jurusan POR FIK UNY yang senantiasa memberikan kemudahan dalam penelitian.
4. Bapak, Faidillah Kurniawan, M.Or. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan nasehat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Segenap jajaran pengurus Pengcab IKASI Kabupaten Purworejo yang telah memberikan ijin serta bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Seluruh atlet anggar Kabupaten Purworejo, yang bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk menjadi subjek dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman PJKR B angkatan 2008 yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan, maka penulis mengucapkan banyak terima kasih semoga amal dan bantuannya mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 12 Mei 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	Hal i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Profil.....	7
2. Hakikat Atlet.....	8
3. Hakikat Anggar.....	9
4. Hakikat Kondisi Fisik.....	20
5. Kebutuhan Kondisi Fisik pada Cabang Olahraga Anggar.....	23
B. Penelitian Yang Relevan.....	29
C. Kerangka Berfikir.....	30
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	33
B. Populasi Penelitian.....	33
C. Definisi Operasional Variabel.....	34
D. Lokasi Penelitian.....	34

E. Metode dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Teknik Analisis Data.....	49
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data dan Hasil Penelitian.....	51
1. Deskripsi Data Penelitian.....	51
2. Hasil Penelitian.....	71
B. Pembahasan.....	76
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	79
B. Implikasi.....	79
C. Keterbatasan.....	80
D. Saran-saran.....	80
 DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Validitas Setiap Item Tes Kondisi Fisik	37
Tabel 2. Reliabilitas Setiap Item Tes Kondisi Fisik.....	37
Tabel 3. Nilai Tes Lari 30 Meter.....	38
Tabel 4. Nilai Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	39
Tabel 5. Nilai Tes Lari 300 Meter.....	40
Tabel 6. Nilai Tes Duduk Pada Tembok.....	41
Tabel 7. Nilai Tes Gantung Siku Tekuk dan Gantung Angkat Tubuh.....	42
Tabel 8. Nilai Tes Lari Bolak-balik 4x5 Meter.....	43
Tabel 9. Nilai Tes <i>Sit And Reach</i>	44
Tabel 10. Nilai Tes Lari <i>Multi Stage</i>	47
Tabel 11. Nilai Tes Kemampuan Fisik Atlet Anggar.....	49
Tabel 12. Norma untuk Kondisi Fisik Atlet.....	49
Tabel 13. Hasil Tes Lari 30 Meter.....	51
Tabel 14. Hasil Tes Duduk Pada Tembok.....	53
Tabel 15. Hasil Tes Lari 300 Meter.....	54
Tabel 16. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh dan Gantung Siku Tekuk...	56
Tabel 17. Hasil Tes Lari Bolak-balik 4x5 Meter.....	58
Tabel 18. Hasil Tes <i>Sit and Reach</i>	59
Tabel 19. Hasil Tes <i>Standing Broad Jump</i>	61
Tabel 20. Hasil Tes <i>Multi Stage</i>	63
Tabel 21. Hasil Tes <i>Split Squat Jump</i>	64
Tabel 22. Hasil Tes Kecepatan Reaksi.....	66
Tabel 23. Hasil Tes <i>Step Maju Mundur</i>	68
Tabel 24. Hasil Tes <i>Shadow Fencing</i>	69
Tabel 25. Hasil Tes Kondisi Fisik Umum.....	71
Tabel 26. Hasil Tes Kondisi Fisik Khusus.....	73
Tabel 27. Hasil Tes Kondisi Fisik Keseluruhan.....	74

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Pedang Anggar (Degen, Floret, Sabel).....	10
Gambar 2. Bidang Sasaran.....	12
Gambar 3. Skema Landasan Permainan Anggar.....	13
Gambar 4. Kabel <i>Rolling</i> Anggar.....	15
Gambar 5. <i>Recording</i> Anggar.....	16
Gambar 6. <i>Body Wire</i>	17
Gambar 7. <i>Wire Mask (Sabre)</i>	18
Gambar 8. Sarung Tangan.....	19
Gambar 9. Masker Anggar.....	19
Gambar 10. Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor.....	23
Gambar 11. Histogram Tes Lari 30 Meter	52
Gambar 12. Histogram Tes Duduk Pada Tembok.....	54
Gambar 13. Histogram Tes Lari 300 Meter.....	56
Gambar 14. Histogram Tes Gantung Siku Tekuk, Gantung Angkat Tubuh.....	57
Gambar 15. Histogram Tes Lari Bolak-balik 4x5 Meter.....	59
Gambar 16. Histogram Tes <i>Sit and Reach</i>	61
Gambar 17. Histogram Tes <i>Standing Broad Jump</i>	61
Gambar 18. Histogram Tes Lari <i>Multi Stage</i>	64
Gambar 19. Histogram Tes <i>Split Squat Jump</i>	66
Gambar 20. Histogram Tes Kecepatan Reaksi.....	67
Gambar 21. Histogram Tes <i>Step</i> Maju Mundur.....	66
Gambar 22. Histogram Tes <i>Shadow Fencing</i>	71
Gambar 23. Histogram Tes Kondisi Fisik Umum.....	72
Gambar 24. Histogram Tes Kondisi Fisik Khusus.....	74
Gambar 25. Histogram Tes Kondisi Fisik Keseluruhan.....	76

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi (TAS).....	84
Lampiran 2. Lembar Pengesahan Proposal Skripsi.....	85
Lampiran3. Permohonan Ijin Penelitian.....	86
Lampiran4. SuratIjin Peminjaman Alat.....	87
Lampiran5. Sertifikat Peneraan.....	88
Lampiran6. Surat Ijin Penelitian.....	96
Lampiran7. Daftar Nama Petugas Pelaksanaan Tes.....	97
Lampiran 8. Instrumen Tes Kondisi Fisik Umum.....	98
Lampiran 9. Instrumen Tes Kondisi Fisik Khusus.....	108
Lampiran 10. Prediksi Nilai <i>VO2 Max</i> untuk Tes <i>Multi Stage</i>	110
Lampiran 11. Tabel Konversi Klasifikasi Penilaian.....	112
Lampiran 12. Formulir Setiap Item Tes.....	113
Lampiran 13. Rekapitan Hasil Pengambilan Data Kondisi Fisik.....	126
Lampiran 14. Hasil Uji Normalitas.....	129
Lampiran 15. Konversi Hasil Pengambilan Data Tes.....	130
Lampiran 16. Dokumentasi Pelaksanaan Tes.....	133
Lampiran 17. Surat Pernyataan.....	137