

## ABSTRAK

### ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA SEPAK TAKRAW NOMOR BEREGU PUTRA

Pembimbing : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

Wawan Akbar

1305248

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa kebutuhan latihan fisik cabang olahraga sepak takraw nomor beregu putra dengan menggunakan analisis pertandingan. Penelitian ini menggunakan atlet sepak takraw tingkat nasional pada kejuaraan tahunan Pekan Olahraga Nasional (PON) Jabar 2016 sebagai populasi dan yang menjadi juara dijadikan sebagai *sample* penelitian. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* sedangkan instrumen penelitian ini adalah observasi sistematis, pengambilan data nya menggunakan analisis. *Sign System* digunakan untuk pengamatan kejadian berulang-ulang di dalam pertandingan. Setelah di amati observer mencatat kejadian didalam scoring sheet yang telah dibuat oleh penulis. Berdasarkan hasil diperoleh kebutuhan yang berbeda-beda antara tekong, apit kanan, dan apit kiri. Dari hasil penelitian Tekong lebih dominan di latihan power tungkai, Apit kanan lebih dominan di latihan daya tahan lengan dan power tungkai, sedangkan Apit Kiri lebih dominan di latihan daya tahan otot tungkai. Sebagai saran kepada semua pelatih, pembina olahraga dll. untuk bisa memaksimalkan game analisis untuk mengetahui latihan fisik agar latihan bisa lebih maksimal.

Kata kunci : Analisis, Sepak Takraw, Latihan Fisik

## **Abstract**

This research aims to find how physical training needs of sport men's sepak takraw team event using game analysis. This research uses national sepak takraw athlete at the annual championship of the Pekan Olahraga Nasional (PON) Jabar 2016 as population and the one who won as research samples. Data collection techniques in this research is purposive sampling while the instrument of this research is the systematic observation, make retrieval of data using analysis. Sign System is used for observation of repetitive events in the game. Once observed, observer recorded the events in the scoring sheet that has been made by the author. Based on the results obtained different needs between Tekong, right surround, and left surround. From the research Tekong more dominant in the exercise of leg power, right surround more dominant in endurance exercise of arm and leg power, while the Left surround more dominant in endurance exercise of leg muscle. As an advice to all coaches, sports coaches, etc. in order to maximize game analysis to determine the physical exercise that exercise could be more leverage.

*Key words: Analysis, Sepak Takraw, Physical Fitness*