



Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Kubang Kabupaten Kerinci

Bagas Septiawan, Syahrial Bakhtiar, Hasriwandi Nur, Zulbahri

Departemen Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolaharagaan, Universitas Negeri Padang
Septiawanbagas86@gmail.com, syahrial@fik.unp.ac.id, hasriwandinur@fik.unp.ac.id, zulbahri@fik.unp.ac.id

Kata kunci : **Kondisi Fisik, Sepaktakraw**

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah diduga masih rendahnya tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 24 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan 1) *knee push-ups* dan *curl ups*, 2) *endurance shuttle run*, 3) *shuttle run*, 4) *standing broad jump*, dan 5) *shoulder rotation* dan *sit and reach*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Kekuatan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci berada pada kategori sedang, 2) Daya tahan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci berada pada kategori sedang, 3) Kelincahan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci berada pada kategori sedang. 4) Daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci berada pada kategori sedang. 5) Kelentukan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci berada pada kategori sedang.

Keywords : *Physical Condition, Sepaktakraw*

Abstract : *The problem of this research is that it is suspected that the physical condition of the athletes in Sepaktakraw Kubang, Kerinci Regency, is still low. The purpose of this study was to determine the level of physical condition of the Kubang athletes in Kerinci Regency. This type of research is a quantitative descriptive research. The sampling technique used total sampling technique, so the number of samples in this study were 24 athletes. The instruments in this study used 1) knee push-ups and curl ups, 2) endurance shuttle run, 3) shuttle run, 4) standing broad jump, and 5) shoulder rotation and sit and reach. Data analysis technique using percentage descriptive statistical analysis. The results of this study were: 1) The strength of the Kerinci Sepaktakraw athletes in Kerinci Regency was in the moderate category, 2) The endurance of the Kerinci Regency Sepaktakraw athletes was in the medium category, 3) The agility of the Kerinci Sepaktakraw athletes in Kerinci Regency was in the medium category. 4) The explosive power of the limb muscles of Sepaktakraw Kubang athletes in Kerinci Regency is in the medium category. 5) The flexibility of the Kerinci Sepaktakraw athletes in Kerinci Regency is in the moderate category.*

PENDAHULUAN

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya” (Rosmawati, 2016)

“Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional”

(Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017). "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradin, 2018).

"Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra & Vivali, 2017) "pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga" (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S, 2020). Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang mendapat pembinaan dan pengembangan salah satunya adalah olahraga sepahtakraw.

Permainan sepak takraw dapat dimainkan oleh siapa saja, tetapi dalam kaitannya dengan permainan sepak takraw maka harus menguasai teknik dasar bermain sepak takraw dengan baik dan benar. Teknik dasar permainan sepak takraw terdiri dari: servis, sepak sila, sepak cungkil, sepak telapak kaki, sepak badek, memaha, menggunakan kepala, *smash*, umpan, dan blok (Setiawan, 2022) "Sepak takraw artinya "tendangan bola" sebagai "sepak" berasal dari kata Melayu yang berarti tendangan dan "takraw" sebagai kata Thai yang digunakan untuk bola rotan (Megat & Virdati, 2012). "Sepak takraw selain

membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga membutuhkan bimbingan dan pengawasan dari pelatih atau pembina. Selain itu pembina harus mampu menguasai dan memahami perkembangan anak didik baik secara fisik maupun psikis, dan yang tidak kalah pentingnya pembina atau pelatih harus menguasai teknik permainan sepak takraw" (Akbar, at al, 2020) "Sepak takraw merupakan permainan yang menggunakan bola dari rotan, dimainka di atas lapangan yang berukuran panjang 13,4 meter dan lebar 6,1 meter. Kemudian tengah-tengahnya dipisahkan dengan jaring atau net seperti dalam permainan bola

voli. Permainan sepak takraw terdiri dari dua pihak yang saling berhadapan, masing-masing tiga orang dalam satu tim. Sepak takraw di utamakan menggunakan kaki, kepala, dan paha. Tujuan dari setiap tim yaitu mengembalikan dan mematikan bola di dalam area lawan sehingga mendapatkan poin" Iyakrus (2012). "sepak takraw adalah permainan yang dimainkan dari dua regu, masing-masing regu terdiri dari tiga pemain. untuk mengembalikan ke lapangan lawan setiap regu di batasi tiga kali dalam menyentuh bola dalam sentuhan yang ketiga harus mengarah kelapangan lawan (Muharam M, Weda, 2016).

Dalam keterampilan bermain sepak takraw harus didukung oleh beberapa faktor pendukung yaitu faktor fisik, taktik, dan mental, Hidayat, Dkk. dalam Hidayat (2020:34). Faktor fisik menjadi yang paling dasar sebagai penunjang faktor-faktor lainnya karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna, Harsono dalam Hidayat (2020:34), oleh karena itu faktor fisik juga menjadi salah satu faktor pendukung dalam peningkatan prestasi dan latihan fisik juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan percaya

diri dan menurunkan risiko cedera, Sidik dalam Hidayat (2020:34).

Kondisi fisik yang baik dalam melakukan berbagai gerakan dalam sepak takraw salah satunya untuk melakukan gerakan teknik dasar meliputi servis, memberikan umpan, dan melakukan *smash*, Hanif dalam Hidayat (2020:34).

Namun berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan di lapangan terlihat bahwa kondisi beberapa atlet sepak takraw Kubang yang cepat mengalami kelelahan saat latihan dikarenakan kondisi kesehatannya serta waktu istirahat yang kurang, disaat melakukan pertandingan sepak takraw sering mengalami kekalahan, masih ada sebagian atlet yang pergerakannya lambat saat mengejar bola, adapun kurang lincah saat menerima bola liar, masih ada sebagian atlet ketika melakukan *smash* sepak takraw bola tidak meluncur dengan keras, ketika melakukan serangan *smash* bola sering tersangkut di net, dan saat tekong melakukan servis sering juga tersangkut di net serta belum diketahuinya tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dimana bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu dengan melihat tingkat kondisi fisik pada saat pengukuran. Sebagaimana dikemukakan oleh Sugiono (2017) deskriptif adalah metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang terkumpul sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum. Sehubungan dengan pendapat di atas, maka dalam penelitian ini hanya melihat seberapa besar tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci. Tempat dan waktu penelitian ini

dilakukan di lapangan sepak takraw Kubang, waktu penelitian dilakukan setelah proposal ini diseminarkan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak takraw yang berlatih di sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci berjumlah 24 orang. Karena populasi dalam penelitian ini 24 orang maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total *sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan total populasi yakni yang dijadikan sampel yaitu seluruh atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci yang berjumlah 24 orang. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini penulis terlebih dahulu membuat beberapa langkah kerja yaitu : 1) Kekuatan dengan tes kekuatan dengan *knee push-ups* dan *curl ups*, 2) Daya Tahan dengan menggunakan *endurance shuttle run* 3) Kelincahan dengan lari bolak balik (*shuttle run*) 4) Daya Ledak Otot Tungkai dengan *standing broad jump* 5) Kelentukan dengan *shoulder rotation* dan *sit and reach*. teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda.

HASIL

1. Kekuatan Atlet Sepaktakraw Kubang Kabupaten Kerinci

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan

Kelas Interval	fa	fr	Kategori
>76	2	8.3	Baik sekali
67-75	6	25.0	Baik
58-66	9	37.5	Sedang
49-57	7	29.2	Kurang
<48	0	0.0	Kurang sekali
	24	100	

Dari 24 orang atlet Sepakbola yang diteliti, 2 orang (8,3%) atlet memiliki kekuatan pada kelas interval <76, berada pada kategori baik sekali, 6 orang atlet (25%) memiliki tingkat kekuatan pada kelas interval 67-75,

berada pada kategori baik. 9 orang atlet (37,5%) memiliki tingkat kekuatan pada kelas interval 58-66, berada pada kategori sedang, dan 7 orang atlet (29,2%) memiliki tingkat kekuatan pada kelas interval 49-57, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kekuatan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci memiliki rata-rata sebesar 62,25, dapat disimpulkan bahwa tingkat kekuatan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci berada pada kategori sedang.

2. Daya tahan Atlet

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan

Kelas Interval	fa	fr	Kategori
<5.51	1	4.2	Baik sekali
5.52-6.99	5	20.8	Baik
7.00-8.47	13	54.2	Sedang
8.48-9.95	2	8.3	Kurang
>9.96	3	12.5	Kurang sekali
	24	100	

Dari 24 orang atlet Sepakbola yang diteliti, 1 orang (4,2%) atlet memiliki daya tahan pada kelas interval <5,51 detik, berada pada kategori baik sekali, 5 orang atlet (20,8%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 5.52-6.99 detik, berada pada kategori baik. 13 orang atlet (54,2%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 7.00-8.47 detik, berada pada kategori sedang. 2 orang atlet (8,3%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 8.48-9.95 detik, berada pada kategori kurang, dan 3 orang atlet (12,5%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval >9.96 detik, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci memiliki rata-rata sebesar 7,73 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci berada pada kategori sedang.

3. Kelincahan Atlet Sepaktakraw Kubang Kabupaten Kerinci

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Sepaktakraw Kubang Kabupaten Kerinci

Kelas Interval	fa	fr	Kategori
<21.25	2	8.3	Baik sekali
21.26-23.14	6	25.0	Baik
23.15-25.03	7	29.2	Sedang
25.04-26.92	7	29.2	Kurang
>26.93	2	8.3	Kurang sekali
	24	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 24 orang atlet Sepakbola yang diteliti, 2 orang (8,3%) atlet memiliki kelincahan pada kelas interval <21.25 detik, berada pada kategori baik sekali, 6 orang atlet (25%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 21.26-23.14 detik, berada pada kategori baik. 7 orang atlet (29,2%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 23.15-25.03 detik, berada pada kategori sedang. 7 orang atlet (29,2%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 25.04-26.92 detik, berada pada kategori kurang, dan 2 orang atlet (8,3%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval >26.93 detik, berada pada kategori kurang sekali.

4. Daya ledak otot tungkai Atlet Sepaktakraw Kubang Kabupaten Kerinci

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai

Kelas Interval	fa	fr	Kategori
>267	1	4.2	Baik sekali
256-266	8	33.3	Baik
245-255	6	25.0	Sedang
234-244	8	33.3	Kurang
<233	1	4.2	Kurang sekali
	24	100	

Dari 24 orang atlet Sepakbola yang diteliti, 1 orang (4,2%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval <267 cm, berada pada kategori baik sekali, 8 orang atlet (33,3%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval 256-266 cm, berada pada kategori baik. 6 orang atlet (25%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval 245-255 cm, berada pada kategori sedang. 8 orang atlet (33,3%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval 234-244 cm, berada pada kategori kurang, dan 1 orang atlet (4,2%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval >233 cm, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci memiliki rata-rata sebesar 250 cm, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci berada pada kategori sedang.

5. Kelentukan Atlet Sepaktakraw Kubang Kabupaten Kerinci

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan

Kelas Interval	fa	fr	Kategori
>124.6	2	8.3	Baik sekali
108.2-124.5	4	16.7	Baik
91.8-108.1	8	33.3	Sedang
75.4-91.7	9	37.5	Kurang
<75.3	1	4.2	Kurang sekali
	24	100	

Dari 24 orang atlet Sepakbola yang diteliti, 2 orang (8,3%) atlet memiliki kelentukan pada kelas interval >124.6, berada pada kategori baik sekali, 4 orang atlet (16,7%) memiliki tingkat kelentukan pada kelas interval 108.2-124.5, berada pada kategori baik. 8 orang atlet (33,3%) memiliki tingkat kelentukan pada kelas interval 91.8-108.1, berada pada kategori sedang. 9 orang atlet

(37,5%) memiliki tingkat kelentukan pada kelas interval 75.4-91.7, berada pada kategori kurang, dan 1 orang atlet (4,2%) memiliki tingkat kelentukan pada kelas interval <75.3, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelentukan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci memiliki rata-rata sebesar 100, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelentukan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci berada pada kategori sedang.

Pembahasan

1. Kekuatan

Menurut Hardiansyah (2018:118) Kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan. Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktifitas fisik, khususnya dalam berolahraga. Kekuatan ialah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, (Bafirman, 2019:74).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Dari 24 orang atlet yang diteliti didapatkan tingkat kekuatan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci memiliki rata-rata sebesar 62,25, dapat disimpulkan bahwa tingkat kekuatan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci berada pada kategori sedang. artinya tingkat kekuatan atlet sepak takraw kubang kabupaten kerinci masih belum maksimal, artinya hasil ini harus menjadi evaluasi dengan menyusun program-program latihan yang dapat meningkatkan kekuatan atlet sepak takraw, karena didalam olahraga sepak takraw unsure kekuatan sangat diperlukan. Untuk meningkatkan kekuatan ada beberapa latihan yang bisa dilakukan yaitu dengan latihan knee push up, sit up, dan dengan beberapa metode latihan plyometric.

Kekuatan sangat diperlukan dalam melakukan beberapa teknik dalam olahraga sepaktakraw diantaranya adalah keterampilan sepaksila karena sepaksila pada permainan sepaktakraw dilakukan dengan bertumpu pada satu kaki. Keterampilan sepaksila terdiri dari berbagai rangkaian gerakan, dimana salah satu kaki dilipat ke atas dan salah satu kaki harus menahan berat beban seluruh tubuh kita maka diperlukan kekuatan otot tungkai karena membutuhkan kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal untuk menahan beban tubuh. Otot tungkai harus memiliki kekuatan untuk menopang seluruh berat tubuh serta menjaga keseimbangan saat mengangkat salah satu kaki untuk melakukan sepakan.

2. Daya Tahan

Menurut Cania (2019:195) menyatakan Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga. Sedangkan menurut Bafirman (2018) Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang sangat terpenting dari kesegaran jasmani.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 24 orang atlet yang diteliti, didapatkan tingkat daya tahan atlet sepaktakraw Kubang Kabupaten Kerinci memiliki rata-rata sebesar 7,73 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan atlet sepaktakraw Kubang Kabupaten Kerinci berada pada kategori sedang. Artinya kondisi ini tidak ideal bagi seorang atlet sepaktakraw, dan harus menjadi evaluasi bagi pelatih terkait kondisi daya tahan atlet-atletnya dengan menerapkan latihan-latihan yang beda dengan program latihan yang telah dijalankan selama ini. adapun beberapa latihan yang dapat dilakukan adalah dengan latihan interval

training, circuit training, dan juga latihan skipping.

Permainan Sepaktakraw adalah salah satu cabang olahraga yang dalam permainannya membutuhkan gerakan-gerakan yang sangat kompleks, tentunya untuk menunjang kebutuhan tersebut dibutuhkan kemampuan fisik atau ketahanan kardiorespirasi yang tinggi dalam permainannya. Untuk itu perlunya latihan secara rutin yang mengarah pada peningkatan kondisi fisik berupa daya tahan, sehingga dengan latihan yang rutin dapat meningkatkan masa otot serta dapat meningkatkan Volume Oksigen Maximum (VO2Max), dengan tingkat VO2Max yang maksimal dapat membantu performa pada saat pertandingan.

3. Kelincahan

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan atlet sepaktakraw Kubang Kabupaten Kerinci memiliki rata-rata sebesar 24,08 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan atlet sepaktakraw Kubang Kabupaten Kerinci berada pada kategori sedang. Artinya, kelincahan yang dimiliki Atlet sepaktakraw Kubang Kabupaten Kerinci belum maksimal. Kelincahan sangat penting dalam permainan Sepaktakraw, karna dengan lincah pemain dapat gesit untuk mencari daerah kosong lawan sehingga terciptanya poin. Selain itu kelincahan dalam permainan Sepaktakraw merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak sepak sila, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain Sepaktakraw sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu pertandingan. Apabila Kelincahan dalam Sepaktakraw baik, maka memudahkan tim dalam mengubah arah sesuai situasi untuk dapat melakukan sepak sila. Menurut Harsono dalam Anggi, dkk (2018) kelincahan adalah

kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Pada permainan Sepaktakraw sangat dibutuhkan sekali sepak sila yang bagus bertujuan untuk menerima bola, memberi umpan kepada *smasher*, menahan serangan lawan dan menghadang atau menguasai bola yang mana lebih dominan menggunakan sepak sila. Selaras dengan pendapat Zulman dkk (2018) kelincihan sangat penting dimiliki seseorang dalam bermain Sepaktakraw terkhusus saat melakukan sepak sila. Apabila seseorang memiliki kelincihan dalam sepak sila, maka akan mudah mengubah arah bola sesuai situasi dalam melakukan sepak sila.

4. Kelentukan

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelentukan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci memiliki rata-rata sebesar 100, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelentukan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci berada pada kategori sedang. Artinya, kelentukan yang dimiliki Atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci sudah maksimal. Apabila kelentukan yang dimiliki baik sekali, akan dapat membantu meningkatkan kualitas atlet untuk melakukan *service*, sehingga pemain dengan mudahnya dalam membangun serangan.

Menurut Alter Nur (2016) kelenturan adalah kemampuan untuk menggerakkan otot beserta sendi pada seluruh daerah pergerakan. Dengan kelentukan yang baik untuk melakukan serangan, pemain lawan akan sulit menerima bola. Menurut Afrizal (2018) "Kelentukan sangat penting untuk dimiliki oleh seorang atlet, karena berpengaruh terhadap keterampilan seseorang dalam melakukan *service* dan *smash* berolahraga. Kelentukan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang terlibat langsung dalam

teknik servis atas Sepaktakraw. Berdasarkan analisis gerakan servis atas, maka kelentukan pinggang sangat dibutuhkan oleh atlet untuk mengangkat kaki tendang dan gerakan memutar pinggang. Dalam hal ini dibutuhkan gerakan yang lentur dari pinggang pada saat menendang bola. Kelentukan pinggang dapat diartikan sebagai kemampuan persendian pada pinggang untuk bergerak dengan ruang gerak yang luas.. Kelentukan merupakan prasyarat kinerja keterampilan dengan amplitudo yang tinggi, serta memudahkan seseorang dalam melakukan gerakan dengan cepat". tanpa memiliki kondisi kelentukan maka sulit bagi tubuh untuk melakukan suatu keterampilan secara sempurna.

Dengan demikian atlet Sepaktakraw yang tidak memiliki kondisi kelentukan yang baik akan sulit untuk melakukan servis atas dengan gerakan yang sempurna. Sebagai contoh, jika atlet tidak mampu melenturkan tubuh pada saat mengangkat kaki tendang dan memutar pinggang maka gerakan yang dilakukan kaku. Dengan demikian maka perkenaan bola pada kaki tidak terlaksana pada posisi dan timing yang tepat. Akibat dari kondisi tersebut maka kualitas dari servis atas itu sendiri tidak akan sempurna, sehingga bola yang ditendang sulit untuk diarahkan ke daerah petak pertahanan lawan.

5. Daya Ledak Otot Tungkai

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci memiliki rata-rata sebesar 250 cm, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci berada pada kategori sedang. Artinya, daya ledak otot tungkai yang dimiliki masih belum maksimal. daya ledak sangat penting dimiliki oleh seorang atlet sepak takraw, Apabila daya ledak yang dimiliki baik sekali, akan dapat membantu meningkatkan kualitas atlet dalam

melakukan blok, sehingga pemain dengan mudahnya untuk membatalkan serangan lawan dan menghasilkan *point* untuk tim. Selaras dengan pendapat Menurut Iyakrus (2011), gerakan yang ada dalam Sepaktakraw yaitu cepat dan singkat, sehingga komponen yang utama adalah daya ledak otot terutama pada gerakan *smash* dan gerakan *blok*. Bahwa tinggi daya ledak yang dihasilkan maka semakin bagus juga kita dalam memblok serangan lawan.

Menguasai daya ledak yang baik akan memudahkan kita dalam menghentikan serangan lawan terkhusus saat memblok *smash* lawan. Sebaliknya semakin kurang daya ledak kita otomatis daya ledak saat memblok serangan lawan tidak sampai dibibir net akhirnya bola memasuki daerah kita dan lawan dengan mudah menghasilkan *point*, untuk mencapai hasil yang maksimal. Karena daya ledak sangat berperan penting dalam permainan Sepaktakraw.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dan data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu: 1) Kekuatan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci memiliki nilai rata-rata 62,25, berada pada kategori sedang 2) Daya tahan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci memiliki nilai rata-rata 7,73 detik, berada pada kategori sedang 3) Kelincahan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci memiliki nilai rata-rata sebesar 24,08 detik, berada pada kategori sedang. 4) Daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci memiliki nilai rata-rata sebesar 250 cm, berada pada kategori sedang. 4) Kelentukan atlet sepak takraw Kubang Kabupaten Kerinci memiliki nilai rata-rata sebesar 100, berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Donie, D., Ridwan, M., & Padli, P. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107-119.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.722>
- Atradin, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainika*, 3(1), 432-441.
- Cania, A. A., & Alnedral, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1), 192-197.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117-123.
- Hidayat, R. Dkk. (2020). Faktor Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Jurnal MensSana*, 5(1), 33-39.
- Setiawan, F. Dkk. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Sepak Takraw Pada Ekstrakurikuler di Smp Negeri 12 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 226-239.
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018

- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Iyakrus. (2012). *permainan sepak takraw*. Palembang : universitas sriwijaya.
- Megat, A. K., & Virdati, M. R. (2012). Sports in South Asia, Southeast Asia and Oceania. In M. Li, E. McIntosh, & G. Bravo (Eds.), *International sport management* (pp. 177–198). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Muharram M, Weda. (2016). *Sejarah dan Teknik Dasar Permainan*. Jawa Tengah: Penulis Muda Publisher.
- Nur, H. W. (2016). "Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw." *Jurnal Menssana*, 1(2), 49-58.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelenturan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kurunji kota padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.