

## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang

**Muhammad Rizkhi Ilham<sup>1</sup>, Zulbahri<sup>2</sup>, Hasriwandi Nur<sup>3</sup>, Deswandi<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia  
[ilhamrizkhi19@gmail.com](mailto:ilhamrizkhi19@gmail.com)<sup>1</sup>, [zulbahri@fik.unp.ac.id](mailto:zulbahri@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [hasriwandinur@fik.unp.ac.id](mailto:hasriwandinur@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,  
[deswandi@fik.unp.ac.id](mailto:deswandi@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.11.2024.1019>

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

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi fisik atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pada komponen daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang sebanyak 22 orang atlet yang terdiri dari 19 orang laki-laki dan 3 orang perempuan. Pengambilan menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 15 orang laki-laki pada usia 12-15 tahun. Pengumpulan data didapatkan dengan cara mengukur variabel daya tahan aerobik dengan *bleep test*, kecepatan dengan lari (*sprint*) 30 meter, kelincahan dengan *zig-zag run test*, kelentukan dengan *sit and reach* dan daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*. Pengolahan data dengan menggunakan deskriptif tabulasi frekuensi dan setelah diperoleh skor untuk masing-masing pengukuran tes maka dianalisa dan diolah data dengan skala 5. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa secara keseluruhan rata-rata kondisi fisik atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang tergolong pada kategori sedang.

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

**Abstract** : *The problem in this research is that the physical condition of the Balai Baru Takraw Club (BBTC) football athletes in Padang City is not yet known. The aim of this research was to determine the ability of physical conditions in the components of aerobic endurance, speed, agility, flexibility and explosive power in the leg muscles of the Balai Baru Takraw Club (BBTC) sepak takraw athletes, Padang City. This research is quantitative research using descriptive analysis techniques. The population used in this research were all 22 athletes at Balai Baru Takraw Club (BBTC) Padang City, consisting of 19 men and 3 women. The collection used a purposive sampling technique, so the number of samples taken in this study was 15 boys aged 12-15 years. Data collection was obtained by measuring aerobic endurance*

*variables with the bleep test, speed with a 30 meter sprint, agility with the zig-zag run test, flexibility with the sit and reach and explosive power of the leg muscles with the vertical jump test. Data processing uses descriptive frequency tabulation and after obtaining a score for each test measurement, the data is analyzed and processed on a scale of 5. Based on the results of the research described in the previous chapter, the conclusion can be expressed that overall the average physical condition of the Balai sepak takraw athletes Baru Takraw Club (BBTC) Padang City is classified in the medium category.*

## **PENDAHULUAN**

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, Pendidikan, kepelatihan, pembinaan, pengembangan, dan wawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya bagian dari kehidupan Masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga tidak hanya untuk berperan untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Sejalan dengan pendapat (Atradinal, 2018) "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi".

Olahraga prestasi ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang di gunakan. Dalam permainan sepak takraw ada 2 macam kategori kemampuan teknik yang harus di miliki oleh pemain, yaitu kemampuan dasar atau teknik dasar dan kemampuan khusus atau teknik khusus (Syaban A. dan Lesmana H. S. 2020). Didalam olahraga prestasi, salah satu cabang olahraga yang banyak diminati

dikalangan masyarakat yaitu cabang olahraga sepak takraw.

Saat ini salah satu club sepak takraw yang cukup terkenal di Sumatera Barat adalah sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang. Di Kota Padang sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang berada di Balai Baru, Kec.Kuranji, Kota Padang, Sumatera Barat. Dalam catatan prestasi tersebut diketahui tahun 2017 bulan JULI pada pertandingan Sepak Takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang mendapatkan penghargaan sebagai juara 3 dan ditahun 2019 pada pertandingan turnamen sepak takraw se-Kota Padang di bulan OKTOBER juga mendapatkan penghargaan sebagai juara 1.

Dalam program latihan atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang dilaksanakan 4 kali dalam satu minggu yaitu pada hari senin, rabu, jumat dan sabtu. Kegiatan tersebut terdapat pada program latihan yang sudah ada diterapkan dalam latihannya seperti program latihan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental agar atlet tersebut mampu untuk meningkatkan kemampuannya agar mampu berprestasi dalam kompetisi di tingkat kejuaraan.

Dalam permainan sepak takraw kondisi fisik harus mendukung. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan khusus. Kondisi fisik umum yaitu latihan yang berbagai macam tujuan untuk mengembangkan kemampuan tubuh dan meningkatkan

kemampuan dasar kondisi fisik khusus (Umar & Pratama, 2020) sedangkan kondisi fisik khusus yaitu suatu hal yang sangat penting bertujuan untuk membangun kekuatan pukulan, kekuatan lompatan, menciptakan kecepatan, kelincahan dan daya tahan (Ahsan, 2019).

Dalam permainan sepak takraw kondisi fisik pada komponen daya tahan aerobik sangat dibutuhkan sebagai kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul sewaktu melakukan aktivitas ketika bermain atau bertanding. Kecepatan juga dibutuhkan dalam permainan sepak takraw pada saat melakukan gerakan servis atas dan tendangan *smash* secara cepat agar bolanya tidak terbaca arahnya oleh lawan. Kelincahan sangat dibutuhkan dalam sepak takraw untuk merubah arah atau posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada saat melakukan gerakan yang berkesinambungan tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangannya, seperti mudahnya melakukan gerakan secara cepat untuk mengelabui lawan.

Begitu juga dengan kelentukan sangat dibutuhkan untuk luas gerakan dari suatu sendi, sehingga dapat dimaknai sebagai kapasitas untuk bergerak dalam ruang gerak sendi, seperti kelentukan pinggang, kelentukan kaki dan lain lain. Sedangkan daya ledak otot tungkai yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepaktakraw disaat melompat, pada saat melakukan tendangan *smash*, daya ledak otot tungkai sangat diperlukan seperti gerakan yang dilakukan saat memblok serangan lawan.

Maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai kondisi fisik pada komponen daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak otot tungkai. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan

dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang dan membantu pelatih dalam mencapai prestasi optimal di cabang olahraga sepak takraw.

## METODE

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang sebanyak 22 orang yang terdiri dari 19 orang laki-laki dan 3 orang perempuan. Penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 15 orang laki-laki pada usia 12-15 tahun. Instrumen penelitian kondisi fisik yaitu daya tahan aerobik dengan *bleep test*, kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincahan dengan tes *zig-zag run test*, kelentukan dengan tes *sit and reach test*, dan daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump test*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.



**Gambar 1.** *Bleep Test*

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian



**Gambar 2.** Tes lari 30 meter

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian



Gambar 3. Zig-zag run test

Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 4. Sit and reach test

Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 5. Vertical jump test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

## HASIL

### 1. Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan aerobik menggunakan *bleep test* terhadap 15 atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang dari 15 atlet yang dijadikan sampel. Skor maksimal Vo2Max atlet sebesar 45,9 dengan kategori baik dan skor minimum 27,2 dengan kategori kurang. Jika dirata-ratakan, skor daya tahan

aerobik (Vo2Max) atlet adalah 36,15 tergolong pada kategori sedang. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Sepak Takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
53>	0	0%	Baik Sekali
43 – 52	3	20,00%	Baik
34 – 42	7	46,67%	Sedang
25 – 33	5	33,33%	Kurang
<24	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100,00%	

Dari tabel distribusi frekuensi tes daya tahan aerobik atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang, dapat dideskripsikan bahwa hanya 20% atau sebanyak 3 atlet yang mendapatkan skor daya tahan aerobik (Vo2Max) dengan kategori baik. Selanjutnya, terdapat 46,67% atau sebanyak 7 atlet yang berada pada kategori sedang dan 33,33% atau sebanyak 5 atlet yang berada pada kategori kurang.

### 2. Kecepatan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kecepatan menggunakan tes lari (*sprint*) 30 meter terhadap 15 Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang, dari 15 atlet yang dijadikan sampel didapatkan waktu maksimal atlet adalah 4,20 detik dengan kategori baik dan waktu minimal 5,20 detik dengan kategori kurang sekali. Jika dirata-ratakan, waktu lari (*sprint*) 30 meter adalah 4,50 detik tergolong pada kategori kurang. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kecepatan Atlet Sepak Takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang**

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
< 4,0	0	0%	Baik Sekali
4,2 – 4,0	3	20,00%	Baik
4,4 – 4,3	6	40,00%	Sedang
4,6 – 4,5	4	26,67%	Kurang
>4,6	2	13,33%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100,00%	

Dari tabel distribusi frekuensi tes kecepatan atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang, dapat dideskripsikan bahwa hanya 20% atau sebanyak 3 atlet yang mendapatkan waktu 4,20 detik dengan kategori baik. Selanjutnya, terdapat 40% atau sebanyak 6 atlet yang berada pada kategori sedang, 26,67% atau sebanyak 4 atlet yang berada pada kategori kurang dan 13,33% atau sebanyak 2 atlet yang berada pada kategori kurang sekali.

### 3. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan menggunakan *zig-zag run test* terhadap 15 atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang, dari 15 atlet yang dijadikan sampel didapatkan waktu maksimal *zig-zag run test* sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang sebagai gambaran dari kondisi fisik atlet sebesar 5,60 detik dengan kategori baik sekali dan waktu minimum 9,72 dengan kategori kurang sekali. Jika dirata-ratakan, waktu *zig-zag run test* atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang adalah 7,27 tergolong pada kategori sedang. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan**

**Kelincahan Atlet Sepak Takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang**

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
> 5,60	1	6,67%	Baik Sekali
5,70 – 6,70	4	26,67%	Baik
6,80 – 7,80	6	40,00%	Sedang
7,90 – 8,90	3	20,00%	Kurang
9,00 – 10,00	1	6,67%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100,00%	

Dari tabel distribusi frekuensi tes kelincahan atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang, dapat dideskripsikan bahwa hanya 6,67% atau sebanyak 1 atlet kategori baik sekali, 26,67% sebanyak 4 atlet kategori baik, 40,00% sebanyak 6 atlet kategori sedang, 20,00% sebanyak 3 atlet kategori kurang, dan 1 orang dari 15 atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang yang mendapatkan waktu 9,00 detik dengan kategori kurang sekali.

### 4. Kelentukan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelentukan menggunakan *sit and reach test* terhadap 15 atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang dari 15 atlet yang dijadikan sampel didapatkan nilai maksimal kelentukan atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang adalah 17 cm dengan kategori sangat baik dan nilai minimum 5 cm dengan kategori cukup. Jika dirata-ratakan, kemampuan kelentukan atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang adalah 13,53 cm tergolong pada kategori baik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kelentukan Atlet Sepak Takraw Balai Baru**

### Takraw Club (BBTC) Kota Padang

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
>17	3	20,00%	Sangat Baik
6 - 16	11	73,33%	Baik
0 - 5	1	6,67%	Cukup
(-8) - (-1)	0	0%	Sedang
(-19) - (-9)	0	0%	Kurang
< -20	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah	15	100%	

Dari Dari tabel distribusi frekuensi tes kelentukan atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang, dapat dideskripsikan bahwa terdapat 20,00% atau sebanyak 3 atlet dari 15 sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang yang mendapatkan nilai dengan kategori sangat baik. 73,33% sebanyak 11 atlet kategori baik, dan 6,67% sebanyak 1 atlet kategori cukup.

#### 5. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump test* terhadap 15 atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang dari 15 atlet yang dijadikan sampel didapatkan nilai maksimal daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang sebagai gambaran dari kondisi fisik atlet sebesar 95,24 dengan kategori baik sekali dan nilai minimum 53,50 dengan kategori kurang sekali. Jika dirata-ratakan, kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang adalah 72,45 tergolong pada kategori sedang. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepak Takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC)**

### Kota Padang

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
> 89,59	2	13,33%	Baik Sekali
78,16 - 89,59	1	6,67%	Baik
66,73 - 78,16	8	53,33%	Sedang
55,30 - 66,73	3	20,00%	Kurang
< 55,30	1	6,67%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Dari tabel distribusi frekuensi tes daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang, dapat dideskripsikan bahwa terdapat 13,33% atau sebanyak 2 atlet dari 15 atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang yang mendapatkan nilai dengan kategori baik sekali. 6,67% sebanyak 1 atlet kategori baik, 53,33% sebanyak 8 atlet kategori sedang, 20,00% sebanyak 3 atlet kategori kurang, dan 6,67% sebanyak 1 atlet kategori kurang sekali.

#### 6. Kondisi Fisik

Untuk dapat menyimpulkan kondisi fisik atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang, maka data yang diperoleh melalui pengukuran daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak otot tungkai diolah untuk mencari skor standar agar dapat disatukan dan dianalisa menggunakan *T-score*. Setelah seluruh data dikonversi dalam pengolahan data *T-score*, kemudian dicari sebuah standar norma melalui skala 5. Berikut hasil pengolahan data yang diperoleh:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang**

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
>21,03	0	0%	Baik Sekali

18,22 – 21,03	5	33%	Baik
15,21 – 18,12	5	33%	Sedang
12,30 – 15,21	4	27%	Kurang
<12,30	1	7%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Dari tabel distribusi frekuensi kondisi fisik atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang, diketahui bahwa kondisi fisik para atlet belum merata. Hanya ada 5 atlet (33%) dari 15 atlet yang memiliki kondisi fisik pada kategori baik dan 5 atlet (33%) dalam kategori sedang. Selebihnya, ada sebanyak 4 atlet (27%) yang berada pada kategori kurang, dan 1 atlet (7%) yang berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kondisi fisik atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa rata-rata kondisi fisik para atlet adalah 16,67 tergolong pada kategori sedang. Untuk skor maksimum diperoleh dengan skor 21 yang termasuk dalam kategori baik dan skor minimum 11 dengan kategori kurang sekali.

## PEMBAHASAN

### 1. Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan pengukuran kemampuan daya tahan aerobik yang peneliti lakukan terhadap atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang sebanyak 15 atlet dengan menggunakan *bleep test* dengan alat ukur Vo2Max, didapatkan hasilnya secara keseluruhan dalam kategori sedang dengan skor rata-rata 36,15. Untuk skor maksimal diperoleh 45,9 dengan kategori baik dan skor minimalnya 27,2 dengan kategori kurang. Dengan hasil demikian, kemampuan daya tahan aerobik atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang sudah tergolong baik. Namun, masih ada beberapa atlet yang

kemampuan daya tahan aerobik nya harus ditingkatkan lagi untuk mencapai kemampuan maksimal. Artinya, daya tahan aerobik yang dimiliki atlet sepaktakraw BBTC Kota Padang perlu ditingkatkan lagi.

### 2. Kecepatan

Berdasarkan pengukuran kemampuan kecepatan yang peneliti lakukan terhadap atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang sebanyak 15 atlet dengan menggunakan tes lari (*sprint*) 30 meter. Dengan demikian, hasil penelitian dapat disimpulkan rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang adalah 4,50 detik yang termasuk dalam kategori kurang, dengan waktu maksimal 4,20 detik yang berada pada kategori baik dan waktu minimal 5,20 detik yang berada pada kategori kurang sekali. Artinya, kecepatan yang dimiliki atlet sepaktakraw BBTC Kota Padang belum maksimal.

### 3. Kelincahan

Berdasarkan pengukuran kemampuan kelincahan yang peneliti lakukan terhadap atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang sebanyak 15 atlet dengan menggunakan *zig-zag run test*. Dengan demikian, hasil penelitian kelincahan secara menyeluruh dapat disimpulkan rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang adalah 7,27 detik dengan kategori sedang, dengan waktu maksimal 5,60 detik pada kategori baik sekali dan waktu minimalnya 9,72 detik pada kategori kurang sekali. Artinya, kelincahan yang dimiliki atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang perlu ditingkatkan lagi.

### 4. Kelentukan

Berdasarkan pengukuran kemampuan kelentukan yang peneliti lakukan terhadap

atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang sebanyak 15 atlet dengan menggunakan *Sit and Reach Test*. Didapatkan kesimpulan hasilnya secara keseluruhan dalam kategori baik dengan skor rata-rata 13,53 cm. Untuk skor maksimal diperoleh 20 cm dengan kategori sangat baik dan skor minimalnya 5 cm dengan kategori cukup. Artinya, kelentukan yang dimiliki atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang cukup baik.

#### 5. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan pengukuran kemampuan daya ledak otot tungkai yang peneliti lakukan terhadap atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang sebanyak 15 atlet dengan menggunakan *Vertical Jump Test*. Dengan demikian, didapatkan hasilnya secara keseluruhan dalam kategori sedang dengan skor rata-rata 72,45 cm. Untuk skor maksimal diperoleh 95,24 cm dengan kategori baik sekali dan skor minimalnya 53,50 cm dengan kategori kurang sekali. Artinya, kelincahan yang dimiliki atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang perlu ditingkatkan lagi.

#### 6. Kondisi Fisik

Berdasarkan keseluruhan hasil tes dan pengukuran dengan menggunakan 5 macam tes kondisi fisik terhadap 15 atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang, dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi kondisi fisik atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang terdapat ada lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Menentukan standar norma atau kategori kondisi fisik menggunakan skala 5. Sebelumnya untuk dapat menyimpulkan kondisi fisik atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang, maka data yang diperoleh melalui pengukuran daya

tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak otot tungkai diolah untuk mencari skor standar agar dapat disatukan dan dianalisa menggunakan *T-score*.

Perolehan yang didapatkan oleh para atlet bermacam-macam kategori. Untuk kategori baik hanya diperoleh 5 atlet (33%), kategori sedang diperoleh sebanyak 5 atlet (33%), kategori kurang diperoleh sebanyak 4 atlet (27%), dan kategori kurang sekali diperoleh 1 atlet (7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata kondisi fisik atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang adalah 16,67 tergolong pada kategori sedang. Untuk kemampuan maksimum diperoleh dengan jumlah 21 yang termasuk pada kategori baik dan kemampuan minimum diperoleh dengan jumlah 11 dengan kategori kurang sekali.

Kondisi fisik yang baik dapat memberikan dampak yang baik dalam melakukan berbagai gerakan dalam sepak takraw salah satunya untuk melakukan gerakan teknik dasar meliputi servis, memberikan umpan, dan melakukan *smash*. Dalam mencapai prestasi yang tinggi didalam olahraga dibutuhkan persiapan terpadu dan berkesinambungan antara unsur-unsur fisik, teknik, dan psikis. Di sisi lain untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga sepak takraw, latihan untuk peningkatan kemandirian kondisi fisik, teknik, dan psikis merupakan hal yang sangat penting, karena kondisi fisik, teknik, dan psikis yang baik akan membantu atlet untuk mempermudah melakukan dan menguasai teknik-teknik dasar. Begitu pula halnya dalam sepak takraw, komponen-komponen fisik, teknik, dan psikis berperan penting dalam melakukan teknik sepakan, main kepala, mendada, memaha, membahu,

serangan atau smash, dan menahan atau block.

Untuk faktor latihan fisik yang merupakan faktor utama yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet, secara keseluruhan para atlet diketahui biasa melakukan latihan fisik tambahan di rumah atau diluar jadwal latihan rutin sepak takraw serta beberapa atlet sering juga bermain sepak takraw. Dengan demikian, perlu bagi seorang pelatih untuk mengetahui kekurangan atlet tersebut, untuk dapat membuat rancangan latihan yang terprogram, terencana dan sistematis. Dan untuk para atlet agar lebih giat dalam latihan fisik, terutama pada kemampuan kecepatan dan kelincahan serta memperhatikan faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet tersebut, seperti yang telah dijelaskan diatas. Kondisi fisik merupakan unsur yang mutlak yang harus dimiliki atlet, jika seorang atlet memiliki kondisi fisik yang baik, maka peluang meraih prestasi maksimal akan terbuka. Tetapi, jika kondisi fisik atlet tidak baik atau kurang, maka prestasi akan sulit diraih.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat dikemukakan kesimpulan yaitu bahwa Kemampuan kondisi fisik atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang didapatkan hasil dari 5 macam tes yang dilakukan, kemudian data diolah dan diperoleh hasil kemampuan para atlet pada kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Dengan hasil demikian, kemampuan kondisi fisik secara data keseluruhan masih berada pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, I. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Klub Bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam. *Journal Patriot*, 158-163.
- Alfiandi, P. Ali, N., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 111-126.
- Apta MyIsdayu. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Arsil.2018. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga.Padang: Wineka Media.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal mensana*, 4(1), 17-29.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan *Aerobic* Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*,3 (1), 432-441.
- Bafirman & Sujana, Asep Wahyuri. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: Rajawali Pers.
- Bais, Syahril. (2021). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Kelentukan Atlet Sepaktakraw Balai Baru Club (BBTC) Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 4(9), 393-402.

- Budiarsa, dkk. (2014). "Pengaruh Pelatihan Single Leg Hops terhadap Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai". *e-Journal Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesha*. Vol I. No 1, September 2014.
- Deswandi, (2012). Perbedaan Adaptasi Fisiologi Bagi Atlet Olahraga Anaerobic Dan Aerobic Pada Kapasitas Vital Paru. Padang FIK UNP.
- Deswandi. (2015). "Perbedaan Dampak Olahraga Aerobic dan Anaerobic Terhadap VO2MAX dan Denyut Nadi Istirahat Pada Atlet". *Penelitian Madya*. Hlm. 1-58.
- Deswandi. (2021). *Fisiologi Olahraga dan Kesehatan*. Padang : Sukabina Press.
- Fachrurazy. (2022). Tinjauan Kelincahan Yang Diukur Melalui Tes Zig-Zag Run Dan Tes Illionis Agility Run. 5(2). 92-98.
- Gandi Dwi Wiyandono,(2016). Profil Kondisi Fisik Atlet BuluTangis Usia 10-15 Tahun di PB. Tunas Pamor Temanggung. Skripsi, Yogyakarta : Program Studi Pendidikan Kepelatihan FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Halim, S. R. (2013). Minat Siswi SMA Dr. Soetomo Surabaya pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 1(1).
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahaatlet Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Mensana*.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Lhaksana Justinus. (2011). *Taktik dan Strategi Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Muharram, dkk. (2016). Sejarah Dan Teknik Dasar Sepaktakraw.CV.Penulis Muda Publisher. Jawa Tengah.
- Maizan, I.,& Umar. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Clup. *Jurnal Peforma Olahraga*, 12-17.
- Nur, Hasriwandi (2016). Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw. *Jurnal Mensana*, 1.2: 49-58.
- Nirwandi. (2017). Tinjauan tingkat vo2max pemain sepakbola sekolah sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi. *Jurnal PENJAKORA*.
- S Scheunemann, (2011) Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia. *Jakarta: PSSI*
- Sefri Hardiansyah. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahaatlet fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Mensana*.
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Atlet Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik

- (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif).
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*. CV. Bintang Warli Artika.
- Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw: Pedoman bagi Guru Olahraga, Pembina dan Atlet*. Semarang: UNNES Press.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang : UNP Press.
- Syafruddin. (2017). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Sya'ban, Adrian; Lesmana, Heru Syarli. Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar dan Teknik Khusus Permainan Sepaktakraw Atlet Putri ATC (Ambacang Takraw Club). *Jurnal Partiot*, 2020, 2.1: 26-3.
- Umar, & Pratama, T . (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2, 549-564.
- Wicaksono, T. A., & Karno, H. W. (2016). Sistem Informasi Penilaian Atlet Ekstrakurikuler Menggunakan Visual Basic 6.0 Pada SMA Negeri 1 Bojong *Jurnal Surya Informatika: Membangun Informasi dan Profesionalisme*, 2(1), 50-56
- Widiaastuti. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Pt Raja Grafindo Persada.
- Winarno, M.E. (2004). *Pengembangan Permainan Sepaktakraw*. Jakarta: Center For Human Capacity Development
- Wiwik, Yunitaningrum. (2014). *Kemampuan volume oksigen maksimal atlet pusat pendidikan dan latihan pelajaran Sepaktakraw*. Vol 4 no 2, Kalimantan Barat.
- Yulhendra. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Jump Service Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang. 17(2). 48-62.
- Zalfendi, dkk. (2017). *Permainan sepaktakraw*. Sukabina Press, Padang.
- Zulman, F .U. (2018). *Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Atlet Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai*. *Jurnal Menssana*, 3(1).