



Profil Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Klub Koba Sei Geringging Kabupaten Padang Pariaman

Afianto¹, Darni²

Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Padang
afianto.oke94@gmail.com

Kata kunci: *Kondisi Fisik, Sepaktakraw*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet yang mengikuti Sepaktakraw klub Koba Sei Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian adalah *deskriptive*. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet Sepaktakraw Klub Koba Sei Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 17 orang, yang terdiri dari 12 orang putra dan 5 orang putri. Sampel diambil dengan *purposive sampling*, atlet putra saja yang berjumlah 12 orang. Hasil penelitian menyatakan bahwa: (1) Kemampuan tes zig-zag run, dalam kategori baik ada 4 orang (33,33%), cukup ada 2 orang (16,67%), kurang ada 6 orang (50,00%) dan tidak ada yang masuk dalam kategori sempurna. (2) Kemampuan tes modifikasi duduk raih dalam kategori baik sekali ada 5 orang (41,67%), cukup ada 7 orang (58,33%), dan tidak ada yang masuk dalam kategori kurang dan kurang sekali. (3) Kemampuan *vertical jump*, dalam kategori baik sekali ada 2 orang (16,67%), baik ada 10 orang (83,33%), dan tidak ada yang masuk dalam kategori cukup dan kurang.

Keywords: *Physical Condition, Sepaktakraw*

Abstract: *This study aims to determine the profile of the physical condition of athletes who follow Sepaktakraw club Koba Sei Geringging, Kabupaten Padang Pariaman. The type of research is descriptive. The population in this study was the total of 17 athletes from Sepaktakraw Klub Koba Sei Geringging, Kabupaten Padang Pariaman, consisting of 12 sons and 5 daughters. Samples were taken by purposive sampling, male athletes were 12 people. The results of the study stated that: (1) The ability of the zigzag run test, in the good category there were 4 people (33.33%), there were enough people (16.67%), there were less than 6 people (50.00%) and none is in the perfect category. (2) Modification test ability sits achieved in the excellent category of 5 people (41.67%), enough there are 7 people (58.33%), and none of them are in the less and less category. (3) The ability of vertical jumps, in the excellent category there are 2 people (16.67%), both there are 10 people (83.33%), and none are included in the category of enough and less.*

PENDAHULUAN

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi olahraga sepaktakraw, terutama faktor kondisi fisik dan teknik. Sesuai dengan tujuannya, olahraga sepaktakraw menuntut gerakan yang kompleks. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus, selain itu juga harus menguasai teknik bermain. Menurut Syafruddin (2011:57) mengatakan bahwa "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan

dan dipengaruhi oleh atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental."

Komponen kondisi fisik tersebut di atas didasarkan kepada tingkat kebutuhan dalam permainan sepaktakraw itu sendiri, sebab dalam olahraga permainan sepaktakraw membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Klub Koba Sei Geringging merupakan salah satu klub sepaktakraw yang ada di Kabupaten Padang Pariaman. Klub Koba Sei

Geringging ini adalah klub yang letak geografisnya di tengah Kota Sungai Geringging Padang Pariaman, yang seharusnya memiliki potensi atlet yang berprestasi. Tapi pada kenyataannya atlet sepaktakraw Klub Koba Sei Geringging ini tidak mempunyai prestasi yang baik setiap kali mengikuti pertandingan. Peneliti mendapatkan informasi dari pelatih dan melihat sendiri klub Koba Sei Geringging ini saat bertanding. Pada tahun 2014 saat mengikuti kejuaraan antar klub se Kabupaten Padang Pariaman, klub Koba Sei Geringging kalah di babak semi final. Pada tahun 2015 pada *event* Bupati Cup, klub Koba Sei Geringging hanya mampu meraih juara 3. Pada tahun 2016 saat mengikuti turnamen antar klub se Kabupaten Padang Pariaman klub Koba Sei Geringging tersingkirkan di babak penyisihan.

Berdasarkan data tersebut, rata-rata atlet sepaktakraw Koba Sei Geringging ini sering mengalami kelelahan saat bertanding, ini terlihat dari cara mereka mengambil nafas, saat melakukan tendangan bola yang sering keluar lapangan saat melakukan smesh dan saat mengejar bola yang melenceng jauh hampir keluar lapangan sehingga mereka kewalahan untuk mengejar bola tersebut. Berdasarkan gejala tersebut, maka yang jadi masalah adalah rendahnya kondisi fisik atlet sepaktakraw klub Koba Sei Geringging, di duga faktor-faktor masalah di atas adalah daya tahan, kelincahan, daya ledak koordinasi, kekuatan otot tungkai, keseimbangan yang rendah. Identifikasi masalah dalam penelitian yaitu Daya tahan, Kekuatan, Kekuatan otot tungkai, Kelincahan, Kelentukan, Daya ledak otot tungkai, Koordinasi dan Keseimbangan.

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini, maka penulis merasa perlu membatasi masalah yang akan diteliti, yaitu kondisi fisik atlet Sepaktakraw Klub Koba Sei Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang meliputi: Kelincahan, Kelentukan dan Daya ledak otot tungkai.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sepaktakraw Klub Koba Sei Geringging Kabupaten Padang Pariaman, waktu penelitian

dilaksanakan pada bulan September – Oktober 2018. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah keseluruhan atlet Sepaktakraw Klub Koba Sei Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 17 orang, yang terdiri dari 12 orang putra dan 5 orang putri.” Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra saja yang berjumlah 12 orang, teknik penarikan sampel yang dipakai adalah Purposive Sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes kemampuan kondisi fisik yang sering digunakan secara nasional oleh PSTI (Persatuan Sepaktakraw Indonesia). Tes ini dilakukan terhadap atlet takraw yang dijadikan sampel dalam penelitian yaitu tes untuk mengukur kelincahan, kelentukan serta tes daya ledak otot tungkai.

HASIL

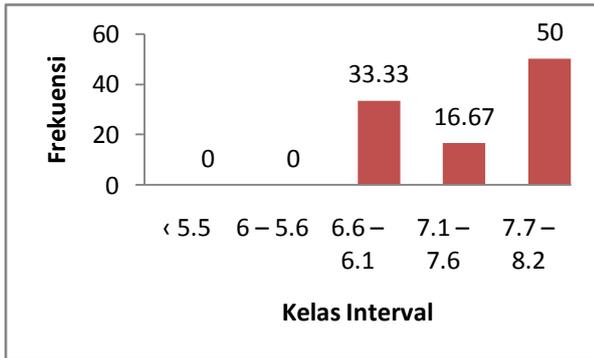
Verifikasi Data

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap 3 tes fisik yang digunakan untuk menunjang kemampuan kondisi fisik atlet Sepaktakraw Klub Koba Sei Gei Kabupaten Padang Pariaman. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase. Dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa siswa yang dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut akan dilaporkan data hasil penelitian akan dideskripsikan melalui table distribusi frekuensi dan grafik histogram.

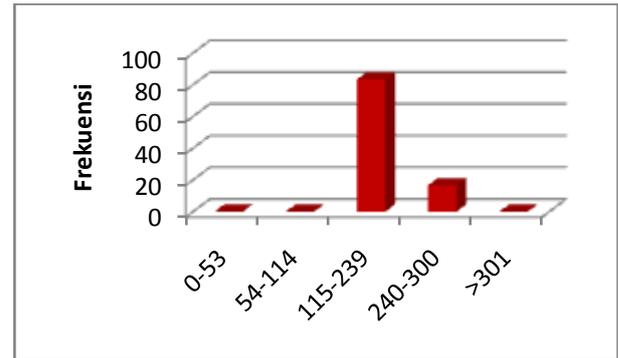
Deskripsi Data

a. Kelincahan

Kemampuan atlet dalam tes zig-zag run tidak ada yang masuk dalam kategori sempurna dan baik sekali. Kemampuan atlet tes zig-zag run dalam kategori baik ada 4 orang (33,33%), cukup ada 2 orang (16,67%), kurang ada 6 orang (50,00%) dan tidak ada yang masuk dalam kategori sempurna. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan atlet tes zig-zag run dalam kategori kurang. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.



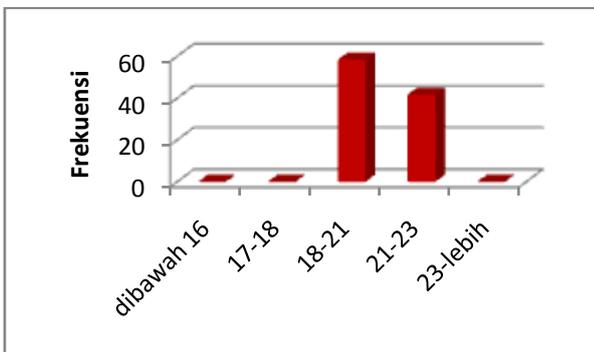
Gambar 1. Histogram tes zig-zag run



Gambar 3. Histogram tes vertical jump

b. Kelentukan

Kemampuan atlet dalam tes modifikasi duduk raih tidak ada yang masuk dalam kategori baik sekali. Kemampuan atlet tes modifikasi duduk raih dalam kategori baik sekali ada 5 orang (41,67%), cukup ada 7 orang (58,33%), dan tidak ada yang masuk dalam kategori kurang dan kurang sekali. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan atlet tes modifikasi duduk raih dalam kategori cukup. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini:



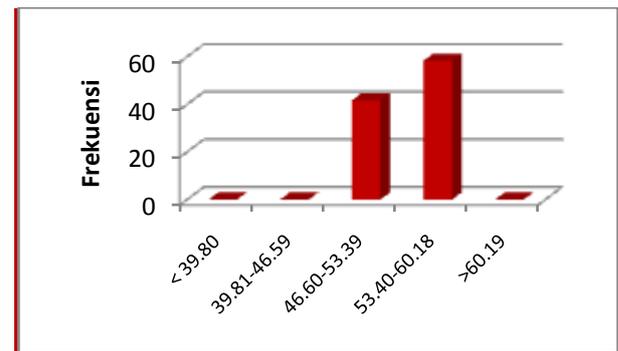
Gambar 2. Histogram tes duduk raih

c. Daya Ledak Otot Tungkai

Kemampuan atlet dalam tes vertical jump tidak ada yang masuk dalam kategori baik sempurna. Kemampuan atlet tes vertical jump dalam kategori baik sekali ada 2 orang (16,67%), baik ada 10 orang (83,33%), dan tidak ada yang masuk dalam kategori cukup dan kurang. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan atlet tes vertical jump dalam kategori baik. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini:

d. Kondisi Fisik

Penelitian secara menyeluruh tentang kondisi fisik Atlet Sepak takraw klub Koba Sei Geringging Kabupaten Padang Pariaman menunjukkan bahwa: 7 orang atlet (58,33%) memiliki kondisi fisik di 53,40-60,18 dengan klasifikasi baik sekali dan 5 orang atlet (41,67%) yang memiliki kondisi fisik pada interval 46,60-53,39 dengan klasifikasi baik. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada diagram berikut:



Grafik 4. Diagram Kondisi Fisik

PEMBAHASAN

Dilihat dari hasil setiap tes yang dilakukan. Hasil tes zig-zig run pada umumnya menunjukkan kemampuan dalam kategori kurang. Hasil tes modifikasi duduk raih atlet yang mengikuti Sepaktakraw klub Koba Sei Ger Kabupaten Padang Pariaman dalam kategori kurang dan kemampuan atlet tes vertical jump atlet yang mengikuti Sepak takraw klub Koba Sei Ger Kabupaten Padang Pariaman dalam kategori baik. Masih banyaknya hasil tes yang menunjukkan kemampuan atlet yang mengikuti Sepaktakraw klub Koba Sei Geringging Kabupaten Padang Pariaman dalam kategori kurang, sedang, atau

cukup, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik diantaranya umur, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk tubuh, keadaan kesehatan, gizi, berat badan tidur dan istirahat, kegiatan jasmaniah atau fisik. Agar mendapatkan kondisi fisik yang maksimal tentunya selalu memperhatikan faktor-faktor tersebut. Tanpa memperhatikan faktor-faktor tersebut untuk mencapai kondisi fisik yang maksimal kemungkinan akan sulit didapat. Padahal dalam aktivitas olahraga, kondisi fisik seorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

Adapun manfaat langsung dari kelincuhan adalah mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi serta kelincuhan juga dapat mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Kelincuhan berkaitan erat dengan unsur kecepatan dan kelenturan, tanpa kedua unsur ini, seseorang tak mungkin bias bergerak dengan lincah. Walaupun demikian, ternyata ada beberapa faktor lain juga mempengaruhi kelincuhan seseorang diantaranya: kecepatan, kelenturan, kecepatan dan koordinasi.

Kelenturan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincuhan dan koordinasi. Kelenturan berbicara tentang kemampuan fungsi persendian/pergelangan seperti sendi bahu, lutut, kaki, pinggul, pergelangan tangan dan lain-lain. Kemampuan kelenturan ditandai oleh keluasaan gerakan yang dapat dilakukan pada persendian/pergelangan. Untuk mengetahui tingkat kelenturan togok (tubuh) dapat diukur menggunakan *sits and reach test*. Sedangkan untuk mengukur kelenturan sendi pinggul dapat menggunakan *split test*, dan lain sebagainya. Kelenturan merupakan efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelenturan sangat di perlukan sekali hampir di semua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dans ebagainya (Harsono, 1988: 163). Daya ledak (*explosive power*) adalah

kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara cepat (Edwarsyah, 2017:4), hal yang hampir sama disampaikan oleh Hardiansyah (2018) daya ledak dapat dipengaruhi oleh unsur fisik yaitu kecepatan. Daya ledak merupakan kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi. Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan yang dihasilkan secara eksplosive dan berlangsung dalam kondisi dinamis. Daya ledak otot tungkai merupakan suatu kemampuan dari kelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang cepat.

Daya ledak otot tungkai dapat diperoleh berdasarkan kerja sekelompok otot untuk menahan beban yang diangkatnya. Daya ledak otot tungkai terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan kecepatan maksimum. Otot tungkai adalah komponen yang sangat penting karena daya ledak otot tungkai merupakan daya penggerak aktifitas. Latihan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan merupakan latihan untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik dengan tujuan utama meningkatkan daya ledak. Latihan tersebut memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja. Penampilan daya ledak terutama didukung oleh kontraksi dari serabut otot cepat dan penyediaan energy melalui proses anaerobik. Kapasitas penyediaan energy anaerobic sangat menentukan untuk penampilan untuk kerja yang cepat dan kuat. Dengan demikian kecepatan dan kekuatan yang merupakan unsur utama dari daya ledak. Selain tergantung dari besarnya jumlah otot cepat, untuk kerja daya ledak juga tergantung kepada system penyediaan energy anaerobic.

Hasil penelitian secara menyeluruh tentang kemampuan kondisi fisik Atlet Sepak takraw klub Koba Sei Ger Kabupaten Padang Pariaman menunjukkan bahwa: sebagian besar kemampuan kondisi fisik atlet Sepaktakraw klub Koba Sei Geringging Kabupaten Padang Pariaman berada pada klasifikasi baik sekali dengan persentase

sebesar 58,33%. Permainan Sepaktakraw termasuk suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi oleh net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau synthetic fibre yang dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan dan bola dimainkan dengan mengembalikannya kelapangan lawan melewati net” (Hanif 2015:21).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar kemampuan kondisi fisik Atlet Sepaktakraw klub Koba Sei Geringging Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori baik, hal ini tentunya perlu untuk dipertahankan bahkan ditingkat ke level yang lebih baik lagi, apabila kondisi fisik atlet baik maka atlet akan dapat bermain dengan kemampuan puncak (maksimal) selama pertandingan berlangsung, sehingga kemenangan pada setiap pertandingan akan lebih mudah untuk diraih.

SIMPULAN

Kemampuan tes zig-zag run, hanya 4 orang pemain yang memiliki kemampuan tes zig-zag run dengan baik, dilihat dari skor yang mereka peroleh dibandingkan dengan skor rata-rata.

Kemampuan tes modifikasi duduk raih, sebagian besar atlet banyak yang rendah keterampilan modifikasi duduk raih karena hanya 5 orang baik skornya di atas skor kelompok rata-rata.

Kemampuan vertical jump, sudah mulai baik kemampuan vertical jump yaitu sebanyak 10 orang. Karena ada 2 orang lagi skor di atas kelompok rata-rata.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1989. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1).

Hanif, Achmad Sofyan, 2015. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.

Harsono. 1996. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: PIO-KONI Pusat.

_____. 1988. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.

Rosa Hasmi Gustin. 1996. *Kesiapan Guru Bidang Studi Matematika dalam Melaksanak Kurikulum 1994 pada SMP N Gadut dan SMPN Palipuh Kabupaten Agam*. Padang: FMIPA UNP.

Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Syahara, Sayuti. 2004. *Kemampuan Biomotorik dan Metodologi Pengembangan*. Padang: UNP Padang.