



Studi Kondisi Fisik Pemain Sepaktakraw SMA Negeri 3 Payakumbuh

Diky Rofenri

Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

diky.r79@gmail.com

Kata kunci: Kondisi Fisik, Sepaktakraw

Abstrak: Jenis penelitian ini adalah deskriptif, dimana bertujuan untuk melihat bagaimana kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain Sepaktakraw SMA Negeri 3 Payakumbuh yang dilihat pada aspek kelincahan, daya tahan otot perut dan daya ledak otot tungkai. sampel berjumlah 15 orang putera. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2018 bertempat di SMA Negeri 3 Payakumbuh. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah dengan melaksanakan *Zig Zag Run* untuk kelincahan, *Sit Up* untuk daya tahan otot perut dan *Vertikal Jump* untuk tes daya ledak otot tungkai. Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: 1) Kelincahan berada klasifikasi Kurang 2). Daya Tahan Otot Perut Cukup, 3). Daya Ledak Otot Tungkai berada pada klasifikasi Cukup. Sebagian besar kemampuan kondisi fisik Atlet Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh berada pada klasifikasi baik.

Keywords: *Physical Condition, Sepaktakraw*

Abstract: *This type of research is descriptive, which aims to see how the physical conditions possessed by Sepaktakraw players in Payakumbuh State High School 3 are seen in aspects of agility, endurance of abdominal muscles and explosive strength of leg muscles. a sample of 15 sons. This research was conducted in September 2018 at SMA 3 Payakumbuh. The instrument used to collect data is to carry out Zig Zag Run for agility, Sit Up for endurance of the abdominal muscles and Vertical Jump to test the explosive power of the leg muscles. From the data analysis the results of the study are as follows: 1) Agility is classified as Less 2). Sufficient Stomach Muscle Endurance, 3). Explosive Power of Leg Muscles is classified as Enough. Most of the physical condition abilities of Sepaktakraw Athletes at SMAN 3 Payakumbuh are in good classification.*

PENDAHULUAN

Sepaktakraw merupakan olahraga yang sangat digemari oleh berbagai masyarakat di Indonesia, baik anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua, Karena olahraga Sepaktakraw ini bisa dimainkan kapan saja dan dimana saja sebagai pengisi waktu luang dan bahwa meraih prestasi dengan olahraga Sepaktakraw ini.

Olahraga Sepaktakraw atau dikenal juga dengan istilah sepak raga ini termasuk jenis permainan rakyat yang merupakan perpaduan unsur olahraga dan seni yang membutuhkan kecekatan dan kelincahan. Sepak raga ini merupakan ajang komunikasi antara remaja, baik dengan cara ikut langsung bermain, maupun hanya sebagai penonton. Seiring perkembangan, permainan ini lama-lama berubah fungsi dari

hanya sebagai hiburan menjadi suatu ajang kompetisi yang mengharuskan masing-masing pemain untuk berusaha lebih unggul dibanding yang lainnya.

Menurut Syafruddin (2011:57) mengatakan bahwa "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental."

Dari pendapat di atas, terlihat bahwa komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga, salah satunya Sepaktakraw. Artinya, dalam

olahraga Sepaktakraw membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak, teknik dan taktik.

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.

Dalam melakukan pembinaan juga harus memperhatikan kelengkapan sarana dan prasarana latihan, tingkat gizi yang dimiliki atlet, program latihan yang akan diberikan kepada atlet. Tingkat kesegaran jasmani juga harus menjadi bahan pertimbangan dalam melakukan pembinaan, lingkungan sekitar dan dukungan dari orang tua.

Keprofesionalan pelatih juga menjadi suatu hal yang harus diperhatikan dalam pembinaan cabang olahraga Sepaktakraw, karena pelatih yang profesional yang memiliki lisensi pelatih akan lebih mudah memberikan materi latihan dan memahami situasi yang terjadi dilapangan. Akan jauh berbeda dengan pelatih yang tidak memiliki pengetahuan kepelatihan atau tidak memiliki lisensi pelatih. Faktor cuaca juga menjadi salah satu hal yang juga mempengaruhi proses pembinaan. Cuaca yang tidak bersahabat seperti hujan disaat latihan akan mempengaruhi proses pembinaan tersebut. Dukungan dari lingkungan setempat juga memberikan andil yang besar dalam pembinaan olahraga sepaktakraw. Untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam olahraga Sepaktakraw, maka atlet harus memulai latihan kondisi umum terlebih dahulu seperti komponen-komponen di atas. Sedangkan kondisi khusus dalam permainan Sepaktakraw bertujuan mengembangkan kondisi umum seperti kekuatan tendangan, kekuatan lompatan, koordinasi pada saat melakukan tendangan di atas lapangan pertandingan.

SMA Negeri 3 Payakumbuh merupakan salah satu sekolah yang ada di Kota Payakumbuh yang melakukan pembinaan olahraga Sepaktakraw di sekolah. Motivasi yang dimiliki siswa sangat bagus, dengan rajin mengikuti proses latihan rutin yang diadakan 2 kali dalam seminggu diluar jam pelajaran sekolah. Apabila akan mengikuti pertandingan jadwal latihan ini ditambah hingga menjadi 4 kali dalam seminggu,

guna meningkatkan kemampuan pemain Sepaktakraw dalam bermain.

Adapun prestasi yang dimiliki oleh SMA Negeri 3 Payakumbuh mengalami penurunan pada 2 tahun terakhir ini. Dimana pada tahun 2014 sampai 2016 mampu meraih juara pada setiap iven yang diikuti, baik antar sekolah se Kota Payakumbuh ataupun mewakili Payakumbuh pada kejuaraan di tingkat yang lebih tinggi. Penulis mendapatkan informasi dari pelatih atau guru Penjasorkes SMA Negeri 3 Payakumbuh bahwa pada awal tahun 2017 pemain Sepaktakraw hanya mampu meraih 8 besar pada kejuaraan Walikota Cup. Pada akhir 2017 saat ikut berpartisipasi dalam kejuaraan antar pelajar se Kota Payakumbuh dan Kabupaten 50 Kota, SMA Negeri 3 Payakumbuh hanya mampu meraih posisi 5 dari 12 peserta yang ikut dalam pertandingan itu. Terakhir kejuaraan yang diikuti pada bulan Maret 2018 yaitu piala Bupati Kabupaten 50 Kota yang diikuti 14 tim, SMA Negeri 3 Payakumbuh hanya mampu berada pada posisi 6 besar.

Berdasarkan data tersebut, rata-rata pemain Sepaktakraw SMA Negeri 3 Kota Payakumbuh ini sering mengalami kelelahan saat bertanding, ini terlihat dari cara mereka mengambil nafas, saat melakukan servis yang sering keluar lapangan, saat melakukan salto dan saat mengejar bola yang melenceng jauh hampir keluar lapangan sehingga mereka kewalahan untuk mengejar bola tersebut. Berdasarkan gejala tersebut, maka terlihat rendahnya kondisi fisik yang dimiliki pemain Sepaktakraw SMA Negeri 3 Kota Payakumbuh, di duga faktor-faktor masalah di atas adalah daya tahan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan daya tahan otot perut yang rendah.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif, Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Payakumbuh, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September 2018. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra saja yang berjumlah 15 orang, teknik penarikan sampel yang dipakai adalah *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *Zig-zag Run*, 2) *Tes Sit Up*, 3) *Vertical Jump Test*. Teknik analisa yang dapat digunakan adalah dengan

menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase (Arikunto 2002:35)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kelincahan

Dari hasil test kecepatan yang diberikan kepada 15 orang sampel maka didapat rata-rata sebesar 13.91 standar deviasi 0.60, median 14.18, nilai maksimal 15 dan nilai minimal 12.9. berikut tabel hasil penelitian:

Tabel 1. Kelincahan

Waktu (dtk)	Absolut	Relatif (%)	Klasifikasi
<5.5	0	0	Sempurna
5.6-6	0	0	Baik Sekali
6.1-6.6	0	0	Baik
7.1-7.6	0	0	Cukup
>7.7	15	100	Kurang
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui hasil penelitian secara menyeluruh tentang kelincahan pemain Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh menunjukkan bahwa: tidak ada atlet (0%) yang memiliki pada kategori sempurna, baik sekali, baik hingga cukupsedangkan pada skor >7.7 dengan klasifikasi kurang terdapat sebanyak 15 orang siswa (100%).

2. Daya tahan otot perut

Dari hasil test daya tahan otot perut yang diberikan kepada 15 orang sampel maka didapat rata-rata sebesar 35.27, standar deviasi 6.91, modus 40, median 39, nilai maksimal 42 dan nilai minimal 20. berikut tabel hasil penelitian:

Tabel 2. Daya Tahan Otot Perut

Sit Up	Absolut	Relatif (%)	Klasifikasi
>90	0	0	Sempurna
70-89	0	0,00	Baik Sekali
50-69	0	0,00	Baik
30-49	12	80	Cukup
10-29	3	20	Kurang
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui hasil penelitian secara menyeluruh tentang daya tahan otot perut pemain Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh menunjukkan bahwa: tidak ada atlet yang memiliki kemampuan daya tahan otot perut pada klasifikasi sempurna, baik sekali dan baik,

sedangkan pada interval 30-49 terdapat 12 orang atlet (80%) dengan klasifikasi cukup dan pada interval 10-29 terdapat sebanyak 3 orang (20%) dengan klasifikasi kurang.

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Dari hasil test daya ledak otot tungkai yang diberikan kepada 15 orang sampel maka didapat rata-rata sebesar 249.87, standar deviasi 7.56, modus 240, median 252, nilai maksimal 260 dan nilai minimal 239. berikut tabel hasil penelitian:

Tabel 3. Daya Ledak Otot Tungkai

DOT	Absolut	Relatif (%)	Klasifikasi
≥301	0	0	Sempurna
240-300	0	0	Baik Sekali
115-239	5	33,33	Baik
54-114	10	66,67	Cukup
0-53	0	0	Kurang
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui hasil penelitian secara menyeluruh tentang daya ledak otot tungkai Atlet Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh menunjukkan bahwa: tidak ada atlet (0.00%) yang memiliki daya ledak otot tungkai pada skor ≤ 301 dengan klasifikasi sempurna, dan pada interval 240-300 dengan klasifikasi baik sekaligus 5 orang (33.33%) yang memiliki daya ledak otot tungkai pada interval 115-239 dengan klasifikasi baik dan 10 orang (66.67%) memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai pada interval 54-114 dengan klasifikasi cukup, serta tidak ada atlet (0.00%) yang memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai pada interval 0-53 dengan klasifikasi kurang.

4. Kondisi Fisik

Dari hasil test kondisi fisik yang terdiri dari kelincahan, daya tahan otot perut dan daya ledak otot tungkai yang diberikan kepada 15 orang sampel maka didapat rata-rata sebesar 50, standar deviasi 6.53, median 52.69, nilai maksimal 61.12 dan nilai minimal 39.86.

Tabel 4. Kondisi Fisik

Kondisi Fisik	Absolut	Relatif (%)	Klasifikasi
≥60,19	1	6,67	Sempurna
53,40-60,18	4	26,67	Baik Sekali
46,60-53,39	6	40,00	Baik
39,81-46,59	3	20,00	Cukup
≤39,80	1	6,67	Kurang
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dapat dilihat hasil penelitian secara menyeluruh tentang kondisi fisik Atlet Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh menunjukkan bahwa: 1 orang atlet (6.67%) memiliki kondisi fisik di $\geq 60,19$ dengan klasifikasi sempurna dan 4 orang atlet (26.67%) yang memiliki kondisi fisik pada interval 53,40-60,18 dengan klasifikasi baik sekali, 6 orang atlet (40%) memiliki kondisi fisik yang berada pada interval 46,60-53,39 dengan klasifikasi baik, dan pada interval 39,81-46,59 terdapat sebanyak 3 orang (20%) dengan klasifikasi cukup sertaterdapat 1 orang atlet (6.67%) yang memiliki kondisi fisik di $\leq 39,80$ dengan klasifikasi kurang.

PEMBAHASAN

1. Kelincahan

Hasil penelitian secara menyeluruh tentang kelincahan Atlet Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh menunjukkan bahwa seluruh atlet memiliki kelincahan pada klasifikasi kurang. Sepaktakraw adalah olahraga permainan yang dimainkan pada lapangan yang relatif kecil sehingga tempo permainan Sepaktakraw cenderung tinggi, oleh sebab itu pemain dituntut untuk memiliki kemampuan kelincahan yang baik, agar mampu melakukan serangan dengan baik serta dapat mengantisipasi serangan yang dilakukan lawan pada semua area lapangan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari suatu posisi ke posisi lain di arena tertentu, atau seseorang yang merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik", Sajoto (1988:60). Harsono (1996: 32) "Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki". Selanjutnya Kirkendall dalam Ismaryati (2008: 41) mengatakan bahwa "Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat"

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan seimbang. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Dalam permainan Sepaktakraw kondisi

kelincahan diperlukan untuk mengantisipasi serangan yang dilakukan oleh lawan.

2. Daya Tahan Otot Perut

Hasil penelitian secara menyeluruh tentang daya tahan otot perut Atlet Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh menunjukkan bahwa: daya tahan otot perut Atlet Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh sebagian besar berada pada klasifikasi cukup dengan persentase sebesar 80% dengan hasil tersebut maka daya tahan otot perut atlet Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh harus ditingkatkan.

Daya tahan otot perut adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan jaringan otot perut dalam melakukan kegiatan olahraga. Di dalam olahraga daya tahan otot perut merupakan salah satu kemampuan gerak sebagai fundamen dominan untuk mencapai prestasi dan mutu prestasi prima. Kegunaan daya tahan otot perut adalah untuk mempermudah dalam mempelajari teknik-teknik mencegah terjadinya cedera dan memantapkan sikap percaya diri. Dengan daya tahan otot perut seseorang pemain Sepaktakraw dapat menguasai kekuatan dan ketahanan kondisi badan untuk memiliki kemampuan bermain yang baik.

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil penelitian secara menyeluruh tentang daya ledak otot tungkai pemain Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh menunjukkan bahwa: daya ledak otot tungkai pemain Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh sebagian besar berada pada klasifikasi cukup dengan persentase sebesar 66.67% dengan hasil tersebut maka daya ledak otot tungkai pemain Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh perlu untuk dipertahankan. Menurut Nossek dalam Arsil (1999:72) "faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi" lebih lanjut Sajoto (1988: 26) mengatakan: "Power otot tergantung pada dua faktor yang saling berkaitan, yaitu antara kekuatan otot berkontraksi dan kecepatan".

Dalam permainan Sepaktakraw daya ledak otot tungkai berperan penting dalam berbagai teknik bermain Sepaktakraw diantaranya dalam melakukan *smash*, karena untuk dapat memperoleh poin salah satu usaha yang paling tepat adalah dengan melakukan *smash* dan *smash* yang dilakukan tersebut harus cepat dan kuat agar

sulit untuk diantisipasi oleh lawan, oleh sebab itu dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang baik.

4. Kondisi Fisik

Hasil penelitian secara menyeluruh tentang kemampuan kondisi fisik pemain Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh menunjukkan bahwa: sebagian besar kemampuan kondisi fisik pemain Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh berada pada klasifikasi baik dengan persentase sebesar 33.33%.

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 ke lapangan lawan melewati net”

Dalam permainan Sepaktakraw dibutuhkan beberapa elemen kondisi fisik seperti kelincahan, dayatahan otot perut dan daya ledak otot tungkai, ketiga unsur kondisi fisik tersebut dapat mempengaruhi teknik yang diperagakan oleh atlet pada pertandingan Sepaktakraw. Kelincahan dibutuhkan ketika bertahan, daya tahan otot perut dan daya ledak otot tungkai dibutuhkan ketika melakukan serangan dalam bentuk *smash*.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar kemampuan kondisi fisik pemain Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh 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

1. Kelincahan pemain Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh berada pada klasifikasi kurang.
2. Sebagian besar dayatahan otot perut pemain Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh berada pada klasifikasi cukup.
3. Sebagian besar daya ledak otot tungkai pemain Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh berada pada klasifikasi cukup.
4. Sebagian besar kemampuan kondisi fisik pemain Sepaktakraw SMAN 3 Payakumbuh berada pada klasifikasi baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. DIP. Universitas Negeri Padang
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. 1996. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: PIO-KONI Pusat.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNS Pres
- Sajoto. M. 1988. *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Keplatihan Olahraga*. FIK-UNP Padang.