

Analisis Kondisi Fisik Dominan Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022

Ashari Ramadhan¹, Boihaqi², Aldiansyah Akbar³

Ashari Ramadhan, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

ashariramadhann25@gmail.com

Boihaqi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

boihaqi84@gmail.com

Aldiansyah Akbar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

aldiansyah.akbar@gmail.com

Abstrak

Kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan Sabang 2022 berdiri sekitar tahun 2020 dan telah meraih beberapa kejuaraan baik di tingkat pora maupun antar club se kota Sabang. Atlet Takraw Sabang juga telah melahirkan beberapa atlit yang berprestasi di tingkat nasional. Tidal luput dari semua itu, peran atlit dalam melakkan program latihan tidaklah muda. rumusan masalah yang timbul dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Analisis Kondisi Fisik Dominan Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022. tujuan dari penelian ini adalah untuk mengetahui tingkat Kondisi Fisik Dominan Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022. penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Sepak Takraw Sabang 2022 yang berjumlah 10 orang. Pada penelitian ini penulis menetapkan sampel adalah total sampel, sehingga sampel yang diperoleh berjumlah 10 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk melihat daya tahan dalam Atlet Takraw Sabang peneliti melakukan tes daya tahan, tes kecepatan, tes daya ledak, tes kelenturan. Teknik analisis data dengan menggunakan rumus persentase. Kesimpulan dari penelitian adalah daya tahan jantung paru berada pada katagori kurang sekali, kemampuan power atau dayaledak otot tungkai dengan vertical jump berada pada katagori baik sekali, kemampuan kecepatan dengan lari 50 meter berada pada katagori baik dan kemampuan kelenturan dengan sit and reach berada pada katagori baik sekali.

Kata kunci: Kondisi Fisik Dominan, Sepak Takraw

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sepak takraw yaitu olahraga yang berasal dari zaman kesultanan Melayu padaabat 634-713 Masehi yang dikenal dengan sepak raga. Sepak takraw dimainkan pertama kali dalam sejarah pada abat ke-15 saat itu olahraga ini belum bernama sepaktakraw melainkan sepak raga. (Aji, 2013) Sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang

terbuat dari rotan atau fiber (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10m. (Aji, 2013) Permainan sepak takraw dapat dikatakan perpaduan atau penggabungan antara tiga buah permainan, yaitu sepakbola, bolavoli dan bulu tangkis. Sama halnya dengan sepakbola karena permainan ini dimainkan menggunakan kaki.

Secara khusus dampak buruk yang dialami oleh para Atlet dengan tidak melakukan aktivitas ialah mengurangnya kondisi fisik. (Negeri et al., 2018) “kondisi fisik” merupakan gabungan dari kata kondisi dan fisik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani atau tubuh. Jika diartikan secara *letterlate* kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh. Oleh karena itu, kondisi fisik merupakan salah satu syarat untuk meningkatkan prestasi dan kualitas atlet dalam Olahraga. (Hanief, Lusianti, 2016) dalam meningkatkan kondisi fisik, komponen-komponen yang sangat penting untuk olahraga terdiri dari kekuatan, kelenturan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan otot, dan power. (Negeri et al, 2018) Dengan adanya faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan Sabang 2022 berdiri sekitar tahun 2020 dan telah meraih beberapa kejuaraan baik di tingkat pora maupun antar club se kota Sabang. Atlet Takraw Sabang juga telah melahirkan beberapa atlet yang berprestasi di tingkat nasional. Tidal luput dari semua itu, peran atlet dalam melakukan program latihan tidaklah muda.

Kondisi fisik perlu diperhatikan dalam mengikuti program latihan khususnya dalam cabang olahraga sepak takraw. Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi (Hanief, Puspodari, Lusianti, 2016). Para atlet harus menjaga kondisi fisik agar dalam pertandingan performa atlet tetap stabil. Permainan sepak takraw membutuhkan teknik yang semua orang tidak dapat melakukannya teknik dasar itu adalah sepak sila, punggung kaki, cangkil, samping, heading, mendada, memaha, dan membahu. Oleh karena itu kondisi fisik yang fit sangat dibutuhkan untuk menjadi atlet sepak takraw. uraian diatas yang telah disampaikan memunculkan gagasan dilakukanya tes kondisifisik atlet Sepak takraw Sabang. Tujuan dari tes tersebut untuk mengetahui kondisi fisik atlet.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk

mengadakan sebuah penelitian yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Dominan Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022”.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang timbul dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Analisis Kondisi Fisik Dominan Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Kondisi Fisik Dominan Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022.

Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini sangat berguna terutama kepada penulis sendiri guna menambah wawasan keilmuan.
2. Sebagai bahan rujukan kepada pelatih Sepak Takraw khususnya dalam hal kondisi fisik atlet sehingga atlet mendapatkan kondisi fisik yang bagus.
3. Sebagai bahan masukan dan bermanfaat bagi atlet Sepak Takraw dalam mencapai peningkatan prestasi yang bagus dalam Sepak Takraw.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Adapun rancangan penelitian yang dibuat adalah yang bersifat tes pengukuran lapangan.

Populasi dan Sampel

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Sepak Takraw Sabang 2022 yang berjumlah 10 orang dengan sampel yang diperoleh berjumlah 10 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk melihat daya tahan dalam Atlet Takraw Sabang peneliti melakukan tes daya tahan jantung paru (Lari 12 Menit).

Teknik Analisis Data

Untuk perhitungan persentase dari semua alternatif jawaban pada setiap pertanyaan sehingga menjadi suatu konsep yang dapat diambil suatu kesimpulan, maka penulis mengambil statistik sederhana dengan menggunakan metode distribusi dalam menganalisis

data yang di peroleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Hasil Pengukuran Daya Tahan Tes lari 12 menit

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran daya tahan jantung paru dengan tes lari 12 menit pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil tes lari 12 menit pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022.

No	Nama	Skor	Kategori	Keterangan
1	Ak	2200	Sedang	
2	Al	2110	Kurang	
3	Ri	2015	Kurang	
4	Fa	1990	Kurang	
5	Aj	1950	Kurang sekali	
6	Ta	1940	Kurang sekali	
7	Ra	1920	Kurang sekali	
8	Se	1870	Kurang sekali	
9	Am	1860	Kurang sekali	
10	RO	1790	Kurang sekali	
		19654		

2. Hasil pengukuran *vertical jump*

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran *power* atau daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump* pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil tes *vertical jump* pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022.

No	Nama	Skor	Kategori	Keterangan
1	Ak	64	Baik sekali	
2	Al	64	Baik sekali	
3	Ri	63	Baik sekali	
4	Fa	63	Baik sekali	
5	Aj	63	Baik sekali	
6	Ta	62	Baik sekali	
7	Ra	61	Baik sekali	

8	Se	61	Baik sekali	
9	Am	60	Baik sekali	
10	RO	60	Baik sekali	
		621		

3. Hasil pengukuran lari 50 meter

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran kecepatan dengan tes lari 50 meter pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

Tabel 3. Hasil tes lari 50 meter pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022.

No	Nama	Skor	Kategori	Keterangan
1	Ak	5.2	Baik sekali	
2	Al	5.5	Baik sekali	
3	Ri	5.6	Baik sekali	
4	Fa	5.6	Baik sekali	
5	Aj	5.6	Baik sekali	
6	Ta	5.8	Baik	
7	Ra	6.1	Baik	
8	Se	6.1	Baik	
9	Am	6.1	Baik	
10	RO	6.2	Baik	
		57.8		

4. Hasil pengukuran *sit and reach*

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran kelentukan dengan *sit and reach* pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

Tabel 4. Hasil tes *sit and reach* pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022.

No	Nama	Skor	Kategori	Keterangan
1	Ak	25	Sempurna	
2	Al	24	Sempurna	
3	Ri	24	Sempurna	
4	Fa	23	Baik sekali	
5	Aj	23	Baik sekali	
6	Ta	22	Baik sekali	
7	Ra	21	Baik sekali	
8	Se	21	Baik sekali	
9	Am	21	Baik sekali	

10	RO	21	Baik sekali	
		225		

Analisis Data Penelitian

Dari hasil penelitian dengan tes kondisi fisik dominan pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022 akan dapat dihitung dengan rumus jumlah nilai rata-rata ($\bar{x}$) kondisi fisik peritem yang telah dites dan dapat memberikan gambaran secara umum masing-masing kemampuan fisik pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022 dengan menggunakan rumus persentase pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022.

1. Analisis data lari 12 menit

Berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel Hasil tes lari 12 menit pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

$$\text{Menghitung Rata-rata lari 12 menit: } \bar{X} = \frac{\sum x}{N} = \frac{19645}{10} = 1964,5$$

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 1964.5 hasil ini dikategorikan berdasarkan tabel norma daya tahan melalui tes lari 12 menit berada pada kategori kurang sekali. Secara umum dapat dilihat pada tabel hasil tes kondisi fisik dominan pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022.

$$\text{Menghitung persentase lari 12 menit: } P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$\text{Sedang} = \frac{1}{10} \times 100\% = 10$$

$$\text{Kurang} = \frac{3}{10} \times 100\% = 30$$

$$\text{Kurang sekali} = \frac{6}{10} \times 100\% = 60$$

Tabel 5. Hasil Analisis Lari 12 Menit Dari Pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022

Kategori	Frekwensi	Persentase
Sempurna	0	0,00
Baik sekali	0	0,00
Baik	0	0,00
Sedang	1	10
Kurang	3	30
Kurang sekali	6	60
Jumlah	10	100

Perhitungan persentase dan berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwadari hasil persentase daya tahan oleh pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun2022 ini melalui tes lari 12 menit dapat dikategorikan hanya 1 atlet berada pada katagori sedang atau 10%, 3 atlet berada pada katagori kurang atau 30% dan 6 atlet berada pada katagori kurang sekali atau 60%.

2. Analisis data *vertical jump*

Selanjutnya berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel Hasil tes *vertical jump* pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022 dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitianini adalah:

$$\text{Menghitung rata-rata } \textit{vertical jump}: \bar{X} = \frac{\sum x}{N} = \frac{621}{10} = 62,1$$

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 62.1, hasil ini dikategorikan berdasarkantabel norma *power* atau daya ledak otot tungkai melalui tes *vertical jump* berada padakatagori baik sekali. Secara umum dapat dilihat pada tabel hasil tes kondisi fisik dominan pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022.

$$\text{Menghitung } \textit{persentase vertical jump}: P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$\text{Baik Sekali} = \frac{10}{10} \times 100\% = 100$$

Tabel 6. Hasil Analisis *Vertical Jump* Dari Pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022

Kategori	Frekwensi	Persentase
Sempurna	0	0,00
Baik sekali	20	100
Baik	0	0,00
Sedang	0	0,00
Kurang	0	0,00
Kurang sekali	0	0,00
jumlah	10	100

Perhitungan persentase dan berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwadari hasil persentase *power* atau daya ledak oleh pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022 ini melalui tes *vertical jump* dapat dikategorikan 10 atlet berada pada katagori baik sekali atau 100%.

3. Analisis data lari 50 meter

Selanjutnya berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 11 Hasil tes lari 50 meter pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

$$\text{Menghitung rata-rata lari 50 meter: } \bar{X} = \frac{\sum x}{N} = \frac{57,8}{10} = 5,78$$

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 5.78, hasil ini dikategorikan berdasarkan tabel norma *power* atau daya ledak otot lengan dan bahu melalui tes lari 50 meter berada pada kategori kurang. Secara umum dapat dilihat pada tabel hasil tes kondisi fisik dominan pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022.

$$\text{Menghitung persentase lari 50 meter: } P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$\text{Baik Sekali} = \frac{5}{10} \times 100\% = 50$$

$$\text{Baik} = \frac{5}{10} \times 100\% = 50$$

Tabel 7. Hasil Analisis Lari 50 Meter Dari Pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022

Kategori	Frekwensi	Persentase
Sempurna	0	0,00
Baik sekali	5	50
Baik	5	50
Cukup	0	0.00
Kurang	0	0,00
Kurang sekali	0	0,00
jumlah	10	100

Perhitungan persentase dan berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dari hasil persentase kecepatan oleh pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022 ini melalui tes lari 50 meter dapat dikategorikan 5 atlet berada pada kategori baik sekali atau 50%, 5 atlet berada pada kategori baik atau 50%.

4. Analisis data *sit and reach*

Selanjutnya berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel Hasil tes *sit and reach* pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Menghitung rata-rata *sit and reach*: $\bar{X} = \frac{\sum x}{N} = \frac{225}{10} = 22,5$

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 22.5, hasil ini dikategorikan berdasarkan tabel norma *power* atau daya ledak otot lengan dan bahu melalui tes *sit and reach* berada pada kategori kurang. Secara umum dapat dilihat pada tabel hasil tes kondisi fisik dominan pada pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022.

Menghitung *persentase medicine ball push*: $P = \frac{F}{N} \times 100\%$

Sempurna = $\frac{3}{10} \times 100\% = 30$

Baik Sekali = $\frac{7}{10} \times 100\% = 70$

Tabel 8. Hasil Analisis *Sit And Reach* Dari Pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022

Kategori	Frekwensi	Persentase
Sempurna	3	14,29
Baik sekali	18	85,71
Baik	0	0,00
Cukup	0	0,00
Kurang	0	0,00
Kurang sekali	0	0,00
jumlah	21	100

Perhitungan persentase dan berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dari hasil persentase *power* atau daya ledak oleh pemain Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022 ini melalui tes *sit and reach* dapat dikategorikan 3 atlet berada pada kategori sempurna atau 30%, 7 atlet berada pada kategori baik sekali atau 70%.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pengolahan data penelitian maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kemampuan daya tahan jantung paru dengan lari 12 menit pada Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022 adalah berada pada tingkat kategori kurang sekali, dengan nilai rata-rata 1964.5 meter.
2. Kemampuan *power* atau daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump* Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022 adalah berada pada tingkat kategori kurang, dengan nilai rata-rata 62.1.
3. Kemampuan kecepatan dengan lari 50 meter pada Atlet Sepak Takraw Kota

Sabang Tahun 2022 adalah berada pada tingkat katagori kurang, dengan nilai rata-rata 5.78 detik.

4. Kemampuan kelentukan dengan *sit and reach* pada Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022 adalah berada pada tingkat katagori kurang, dengan nilai rata-rata 22.5.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, T. (2013). Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013. *Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2661>
- Arjuna, F. (2019). *Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny Tahun 2016*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 47. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32627>
- Arikunto, Suharsimi. (1997). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi IV. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, 4th Edition. Kendall/Hunt: Publishing Company.
- Echols, John M. dan Hassan Shadily. (1983). *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia. Cet. XII.
- Hanif, A. S. (2015). *Sepak takraw untuk belajar*. PT RajaGrafindo persada, Jakarta
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). *Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2MaxGuna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau*. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41– 50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- Lutan, dkk. (1991). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Disepanjang Hayat*. Dirjen Olahraga. Depdiknas.
- Nazir. Moh. (1983). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Negeri, U., Jalan, P., Hamka, P., & Tawar, A. (2018). *Analisis kemampuan kondisi fisik Mahasiswa Fakultas ilmu keolahragaan Universitas negeri Padang Sefri Hardiansyah Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Keolahragaan , Abstrak anaalisys the ebiliti analysis the Ability of physical conditions st. 3*, 117–123.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurul, mas'ud waqiah. (2013). *Studi tentang beberapa komponen kondisi fisik atlet bola voli SMK Negeri 1 Kota solok heri*, 53(9), 1689–1699. *ng Olahraga sepak Takra Kabupaten Bantul. Universitas Negeri Yogyakarta*.