
Analisis Kondisi Fisik Atlet SepakTakraw Tim Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang

Yoeliana Kartika¹, Windo Wiria Dinata², Liza³, Ahmad Chaeroni⁴,

^{1,2,3,4,5}Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang,
Padang, 25132, Indonesia

* Coresponding Author. E-mail: yulianakartika483@gmail.com

Received: 19 Juli 2023 artikel dikirim; 1 Agustus 2023 Revised: 19 Agustus 2023 artikel revisi; Accepted: 30 Agustus 2023 artikel diterima

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi fisik Atlet Sepaktakraw Tim Balai Baru Club (BBTC) Kota Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan menganalisis kemampuan kondisi fisik pada komponen kelincahan, kelentukan, daya ledak dan koordinasi Atlet Sepaktakraw Balai Baru Club (BBTC) Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 Februari 2023 – 17 Februari 2023 di lapangan lingkungan tempat latihan Tim Sepaktakraw Balai Baru, kota Padang. Populasi penelitian ini adalah Atlet Sepaktakraw Tim Balai Baru Club (BBTC) Kota Padang dan sampel yang akan diteliti adalah U12 – U15 sebanyak 10 orang dengan menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel kelincahan dengan shuttle run run, kelentukan dengan sit and reach, daya ledak dengan vertical jump dan koordinasi dengan tes menendang bola dengan kaki ke arah sasaran. Pengolahan data dengan menggunakan deskriptif tabulasi frekuensi dan rata-rata $P=f/n \times 100\%$. Hasil penelitian kemampuan kondisi fisik menunjukkan: a) kemampuan kelincahan rata-rata dimiliki adalah 12,40 detik tergolong kategori baik, b) kemampuan kelentukan rata-rata dimiliki adalah 19,70 cm tergolong kategori baik, c) kemampuan daya ledak rata-rata dimiliki adalah 42,80 cm tergolong kategori cukup, d) koordinasi yang dimiliki Atlet dengan nilai rata-rata 9,70 tergolong kategori sedang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Sepaktakraw

Analysis of Physical Conditions of Sepak Takraw Athletes Team Balai Baru Takraw Club (BBTC) Padang City

Abstract: The problem in this study is that the physical condition of the Sepaktakraw Athletes from the Balai Baru Club (BBTC) team in Padang City is unknown. The purpose of this study was to determine and analyze the physical condition of the components of agility, flexibility, explosive power and coordination of Balai Baru Club (BBTC) Athletes of Padang City. This type of research is descriptive. The research was conducted on 16 February 2023 – 17 February 2023 in the field where the Sepaktakraw Team was practicing at Balai Baru, Padang city. The population of this study were the Sepaktakraw Athletes of the Balai Baru Club Team (BBTC) Padang City and the sample to be studied was U12 - U15 as many as 10 people using purposive sampling. Data collection was carried out by measuring agility variables with shuttle run runs, flexibility with sit and reach, explosive power with vertical jumps and coordination by testing kicking the ball with the feet towards the target. Data processing using descriptive frequency tabulation and average $P=f/n \times 100\%$. The results of the physical condition ability research show: a) the average agility ability is 12.40 seconds classified as good category, b) the average flexibility ability is 19.70 cm classified as good category, c) the average explosive power ability is possessed is 42.80 cm belonging to the moderate category, d) coordination possessed by athletes with an average value of 9.70 belonging to the moderate category.

Keywords: Physical Condition, Sepaktakraw

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh generasi bangsa, karena olahraga dalam pembinaan generasi di Indonesia memiliki makna yang sangat penting (Mubaraq, Welis, & Liza, 2022). Aktivitas fisik kini menjadi program global yang diakui secara umum memberikan manfaat bagi kesejahteraan individu, keluarga, masyarakat dan negara (Chaeroni, Komaini, Pranoto, & Antoni, 2022). Di Indonesia olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Sesuai dengan UU RI NO.11 tahun 2022 pasal 20 dan 28 ayat 1: “Bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran,raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina,serta mengembangkan potensi jasmani,rohani,sosial,dan budaya”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat dilihat bahwa pembinaan olahraga hendaknya dilakukan sedini mungkin agar bisa mengikuti jenjang-jenjang kompetisi yang diadakan. Olahraga yang diadakan sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam mencapai prestasi yang tinggi baik secara individu maupun berkelompok, dapat berpengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat suatu daerah bangsa. Oleh karena itu seluruh olahraga harus dibina dan dikembangkan dengan baik khususnya dalam olahraga sepaktakraw. “Dalam meraih sebuah prestasi yang baik selain pembinaan dan pelatihan yang terprogram secara teratur hendaknya pembinaan juga diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik karena kondisi fisik merupakan salah satu yang sangat memegang peranan penting dalam meraih prestasi puncak” (Karyanto, Komaini, & Dinata, 2022)

Menurut Hardiansyah, S. (2018) kondisi fisik (Physical Condition) diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Jadi, kondisi fisik dapat dikatakan suatu keadaan yang di alami oleh seorang atlet yang keadaannya berbeda pada saat awal mereka melakukan suatu latihan maupun pada saat akhir mereka melakukan latihan serta kemampuan fisik mereka berbeda juga karena hasil kemampuan fisik mereka sebelum melakukan kondisi fisik berbeda dengan sesudah mereka melakukan kondisi fisik pada saat latihan. Sepaktakraw adalah suatu permainan menggunakan bola yang terbuat dari rotan, lalu dimainkan di atas lapangan yang datar empat persegi panjang dengan ukuran 13,40 m, dan 20 kaki lebarnya 6,10 m. Kemudian ditengah-tengah dibatasi oleh jaring atau yang dikenal net seperti dalam permainan bola voli. Permainan Sepaktakraw terdiri dari dua pihak yang saling berhadapan, masing-masing 3 orang dalam satu tim. Sepaktakraw diutamakan menggunakan kaki, kepala, dada, dan paha. Tujuan dari setiap tim yaitu mengembalikan dan mematikan bola didalam area lawan sehingga tim mendapatkan poin (Iykrus, 2011). Menurut Syam, A. (2019) SepakTakraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar empat persegi panjang dengan panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. lapangan tengah dibatasi oleh jaring/net seperti permainan bulutangkis. Permainan ini permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu baik putera maupun puteri, yang masing-masing regu terdiri dari 3 orang pemain. permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Sepaktakraw memiliki satu teknik untuk mematikan bola yakni smash.

Olahraga sepaktakraw harus di dukung dengan 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). Kondisi fisik yang sempurna berdampak baik pada saat latihan maupun di dalam pertandingan selain di dukung dengan teknik dan taktik yang baik, Setiap individu di tuntut untuk mempunyai teknik dan strategi yang baik. Namun yang tidak kalah penting adalah kondisi fisik yang menjadi persoalan di saat persaingan untuk meraih prestasi. Lhaksana (2011) menyatakan bahwa sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa di dasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan di raih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, tentunya kondisi fisik yang baik. Menurut Lhaksana (2011) Melihat dari cabang olahraga sepaktakraw dapat disimpulkan bahwa komponen yang dominan harus dimiliki pemain sepaktakraw adalah kelincahan, kelentukan, daya ledak dan koordinasi.

Kondisi fisik memiliki peranan penting dalam permainan sepaktakraw untuk menguasai teknik yang baik dan mental yang kuat agar mendapatkan hasil yang maksimal. Pembinaan olahraga sepaktakraw di Indonesia mempunyai organisasi induk dikarenakan olahraga ini Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang dan juga populer di Indonesia.

Peneliti melakukan observasi pada hari Selasa, tanggal 20 Desember 2022 bersama Bapak Syahril Bais pengurus Sepaktakraw Balai Baru Kota Padang, peneliti dan bapak Syahril Bais berkoordinasi atau berbincang bersama mengenai kondisi fisik atlet Balai Baru Kota Padang tersebut. Berdasarkan observasi di atas Peneliti melihat atlet Balai Baru Kota Padang melakukan latihan, sangat terlihat jelas kurangnya kelincahan, kecepatan, kekuatan dan daya ledak yang dibutuhkan untuk mengecoh lawan ketempat yang takterduga baik itu dalam saat melakukan service atau smash, banyak bola meninggalkan lapangan atau membentur net, kelincahan juga dibutuhkan untuk mengubah posisi tubuh kearah tertentu guna mengambil bola yang sulit dan mengontrol dengan baik agar bisa di kembalikan ke daerah lawan.

Begitu pula dengan kelentukan yang di miliki atlet Balai Baru Kota Padang dilihat saat service atas dan smash yang gagal memasuki daerah lawan umumnya tidak melewati Net yang merugikan team saat mencari poin, seharusnya atlet Balai Baru Kota Padang memiliki kelentukan yang baik agar memudahkan atlet untuk mencari poin semaksimal mungkin.

Faktor yang mempengaruhi selanjutnya dilihat oleh peneliti kurangnya daya ledak saat melakukan blok kebanyakan atlet melakukan blok kaki yang samarata dengan Net sehingga mengakibatkan bola tidak bisa diantisipasi dengan sempurna, seharusnya kaki dari atlet balai baru kota padang melebihi tingginya net dan tangan menutupi dapat memblok serangan lawan dan kepala terhidar dari cidera oleh karena itu sangat dibutuhkan daya ledak agar bisa melakukan blok saat menerima serangan lawan.

Berdasarkan uraian diatas ternyata ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang, kemampuan kondisi fisik tersebut belum dianalisis secara detail sehingga membuat prestasi atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang menurun. Mengetahui faktor-faktor terhadap hal yang menyebabkan prestasi atlet menurun maka peneliti ingin meneliti dengan judul Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw balai baru kota padang. Semoga dengan hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai referensi perkembangan kondisi fisik atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang.

METODE

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). penelitian deskriptif adalah tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variable, gejala atau keadaan. Artinya penelitian ini hanya menggambarkan suatu gejala yang apa adanya tanpa memberi perlakuan khusus. penelitian ini akan diungkapkan tentang kondisi fisik atlet Sepaktakraw Balai Baru Kota Kadang. Tempat penelitian ini akan dilaksanakan di Lapangan Balai Baru Club Pelaksanaan penelitian baik berupa tes pemberian perlakuan dilaksanakan di lingkungan tempat latihan tim sepak takraw di Balai Baru Kota Padang. Dan Waktu pelaksanaan penelitian tanggal 16 Februari – 17 Februari 2023. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan atlet Sepaktakraw Balai Baru Kota Padang yang berjumlah 25 orang atlet. Teknik yang dilakukan dalam pemilihan sampel penelitian adalah Purposive Sampling. Alasan menggunakan teknik purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi. Oleh karena itu, maka yang menjadi sampel dalam penelitian adalah 10 orang yang terdiri dari kategori Junior U12-U15. Untuk mendapat data tentang kemampuan kondisi fisik atlet Sepaktakraw balai baru kota padang, maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui tes dan pengukuran untuk masing-masing variabel, yaitu: 1) Kelincihan menggunakan Shuttle Run, 2) Kelenturan menggunakan Sit and Reach. 3) Daya ledak menggunakan Vertical Jump Test, dan 4) koordinasi menggunakan tes koordinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

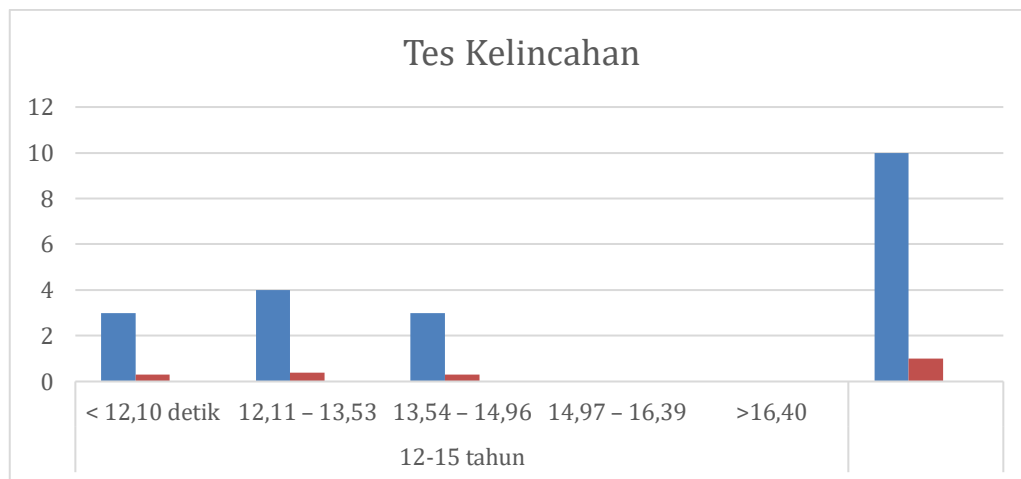
1. Kelincihan

Kemampuan kelincihan diukur dengan menggunakan tes *Zig-Zag Run*. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kelincihan pada atlet Sepaktakraw BBTC Kota Padang dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincihan Atlet Sepaktakraw BBTC Kota Padang .

No	Umur	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
			Absolut	Relatif	
1	12-15 tahun	< 12,10 detik	3	30%	Baik sekali
2		12,11 – 13,53	4	40%	Baik
3		13,54 – 14,96	3	30%	Sedang
4		14,97 – 16,39	0	0%	Kurang
5		>16,40	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah			10	100%	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil pengukuran kelincihan dari 10 Atlet BBTC Kota Padang dengan menggunakan tes *shuttle run*. Dari tes dan pengukuran diperoleh nilai kelincihan maksimal 14,30 dan Kelincihan minimum 10,50. Rata-rata **tingkat** kelincihan Atlet Sepaktakraw BBTC Kota Padang 12,40 kategori baik. SelanjutnyadapatdilihtbahwaAtlet yang memilikikelincihandengankategori baik sekali yaitu 3 orang dengan (30%), kategoribaikyaitu4 orang (40%), kategori sedang ada3 orang (30%), kategori kurang yaitu 0 orang (0%), dan kategori kurang sekali tidak ada (0%). Untuk lebih jelasnya hasil kelincihan dapat dilihat pada gambar histogram dibawah ini :



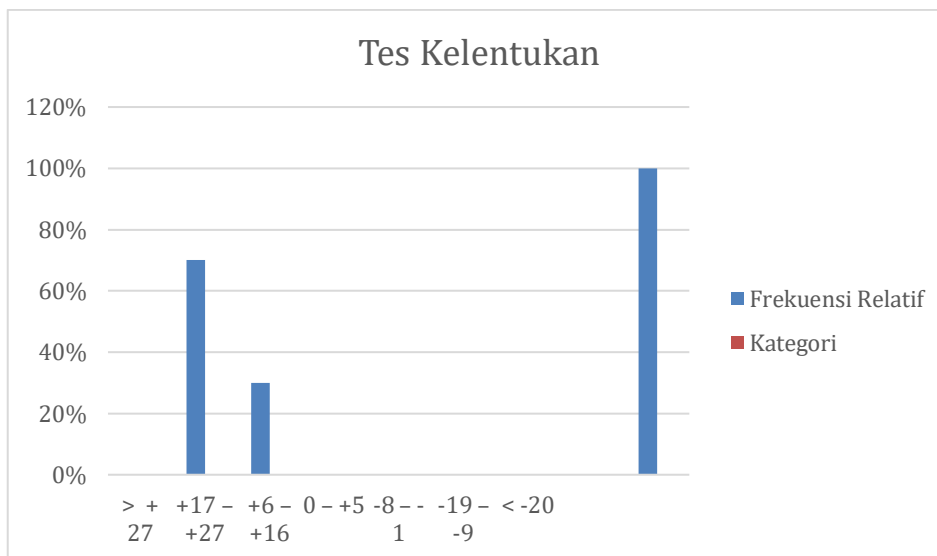
2. Kelentukan

Kemampuan kelentukan diukur dengan menggunakan tes kelentukan *sit and reach*. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kelentukan pada Atlet Sepaktakraw BBTC Kota Padang dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Sepaktakraw BBTC Kota Padang.

No	Umur	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
			Absolut	Relatif	
1	12-15 tahun	> + 27	0	0%	Super
2		+17 – +27	7	70%	Sangat Baik
3		+6 – +16	3	30%	Baik
4		0 – +5	0	0%	Cukup
5		-8 – -1	0	0%	Sedang
6		-19 – -9	0	0%	Kurang
7		< -20	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah				100%	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil pengukuran kelentukan dari 10 Atlet BBTC Kota Padang dengan menggunakan tes *sit ad reach*. Dari tes dan pengukuran diperoleh nilai kelentukan maksimal 26 cm dan kelentukan minimum 13 cm. Rata-rata tingkat kelentukan Atlet Sepaktakraw BBTC Kota Padang 19,70 kategori sangat baik. Selanjutnyadapatdilihatbahwapemain yang memilikikelentukandengankategori super sekali yaitu 0 orang dengan (0%), kategorisangat baikyaitu7 orang (70%), kategori baik ada3 orang (30%), kategori cukup yaitu tidak ada (0%), kategori sedang tidak ada (0%), Kategori kurang tidak ada (0%) dan Kategori Kurang Sekali tidak ada (0%). Untuk lebih jelasnya hasil kelentukan dapat dilihat pada gambar histogram dibawah ini :



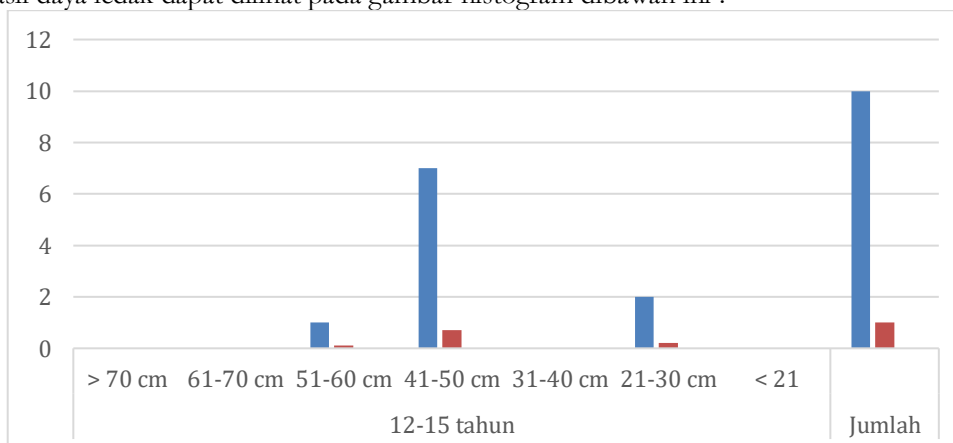
3. Daya Ledak

Kemampuan Daya Ledak diukur dengan menggunakan *Vertical Jump Test*. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes Daya Ledak pada atlet Sepaktakraw BBTC Kota Padang dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Atlet Sepaktakraw BBTC Kota Padang.

No	Umur	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
			Absolut	Relatif	
1	12-15 tahun	> 70 cm	0	0%	Excellent
2		61-70 cm	0	0%	Sangat Baik
3		51-60 cm	1	10%	Baik
4		41-50 cm	7	70%	Cukup
5		31-40 cm	0	0%	Sedang
6		21-30 cm	2	20%	Kurang
7		< 21	0	0%	Buruk
Jumlah			10	100%	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil pengukuran daya ledak dari 10 Atlet BBTC Kota Padang dengan menggunakan tes *Vertical Jump Test*. Dari tes dan pengukuran diperoleh nilai daya ledak maksimal 53 cm dan daya ledak minimum 27. Rata-rata tingkat daya ledak atlet Sepaktakraw Kota BBTC Padang 42,80 kategori cukup. Selanjutnyadapatdilihatbahwapemain yang memilikidaya ledakdengankategori baik yaitu 1 orang dengan (10%), kategoricukupyaitu7 orang (70%), dan kategori kurang ada2 orang (20%).Untuk lebih jelasnya hasil daya ledak dapat dilihat pada gambar histogram dibawah ini :



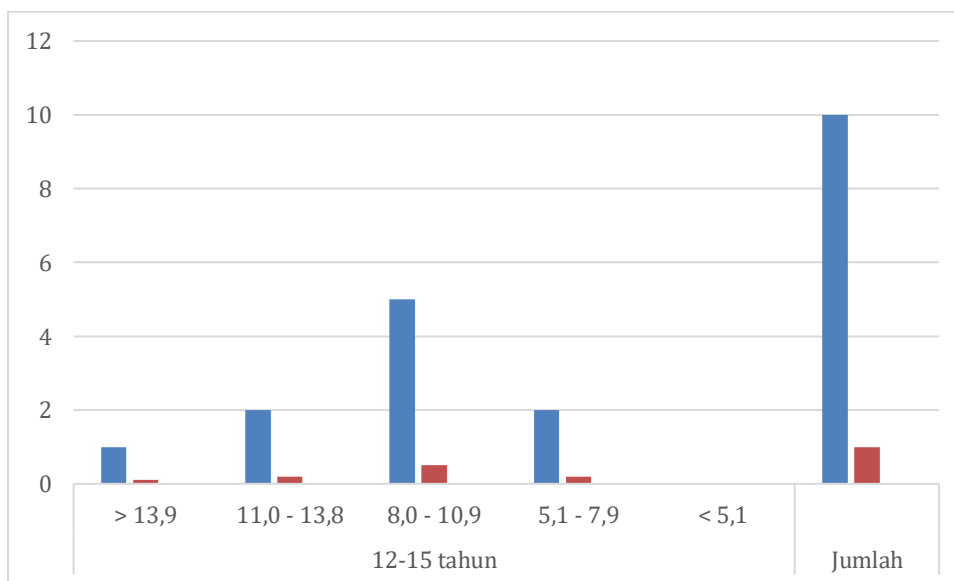
4. Koordinasi Mata Kaki

Kemampuan koordinasi mata kaki diukur dengan menggunakan test koordinasi mata kaki. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes koordinasi mata kaki pada Atlet Sepaktakraw BBTC Kota Kota Padang dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Koordinasi Atlet Sepaktakraw BBTC Kota Padang .

No	Umur	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
			Absolut	Relatif	
1	12-15 tahun	> 13,9	1	10%	Baik sekali
2		11,0 - 13,8	2	20%	Baik
3		8,0 - 10,9	5	50%	Sedang
4		5,1 - 7,9	2	20%	Kurang
5		< 5,1	0	0%	Kurang sekali
Jumlah			10	100%	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil pengukuran test koordinasi mata kaki dari 10 Atlet BBTC Kota Padang dengan menggunakan test koordinasi mata kaki. Dari tes dan pengukuran diperoleh nilai koordinasi mata kaki maksimal 15 kali dan test koordinasi mata kaki minimum 6 kali. Rata-rata tingkat koordinasi mata kaki Atlet Sepaktakraw BBTC Kota Padang 9,70 kategori sedang. Selanjutnya dapat dilihat bahwa pemain yang memiliki koordinasi mata kaki dengan kategori baik sekali yaitu 1 orang dengan (10%), kategori baik yaitu 2 orang (20%), kategori sedang ada 5 orang (50%), kategori kurang yaitu 2 orang (20%), dan kategori kurang sekali tidak ada (0%). Untuk lebih jelasnya hasil koordinasi mata kaki dapat dilihat pada gambar histogram dibawah ini :



5. Kemampuan Kondisi Fisik

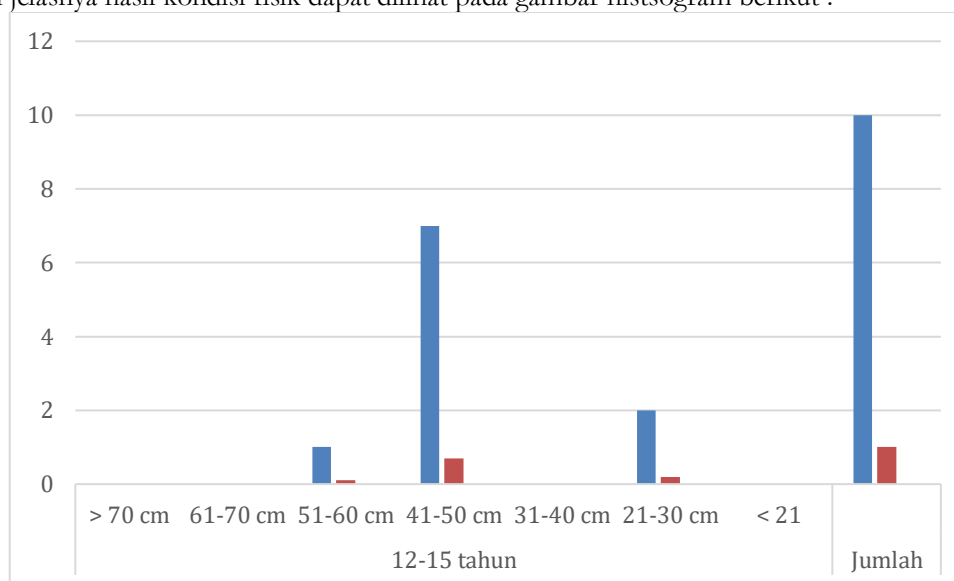
Kemampuan kondisi fisik berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kondisi fisik Atlet BBTC Kota Padang diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet BBTC Kota Padang.

NO	Kategori	Skor	F. Absolut	F. Relatif
1	Baik Sekali	< 227,11	1	10%
2	Baik	227,10 – 212,28	1	10%
3	Sedang	212,27 – 197,45	4	40%
4	Kurang	197,44 – 182,62	2	20%
5	Kurang Sekali	>182,62	2	20%
Jumlah			10	100

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil kondisi fisik 10 orang Atlet BBTC Kota Padang. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 231,50 dan skor minimum 167,79.

Rata-rata skor tingkat kondisifisik adalah 200 kategori sedang.Selanjutnya dapat dilihat atlet yang memiliki kondisi fisik dengan kategori baik sekali ada 1 orang (10%),kategori baik yaitu ada 1 orang (10%), kategori sedang 4 orang (40%), kategori kurang ada2 orang (20%) dan kategori kurang sekali 2 orang (20%). Agar lebih jelasnya hasil kondisi fisik dapat dilihat pada gambar histosogram berikut :



B. Pembahasan

1. Kelincahan

Daryanto dan Hidayat (2015) kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh.

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 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) kelincahan sangat penting dimiliki seseorang dalam bermain Sepaktakraw terkhusus saat melakukan sepak sila. Apabila seseorang memiliki kelincahan dalam sepak sila, maka akan mudah mengubah arah bola sesuai situasi dalam melakukan sepak sila.

2. Kelenturan

Menurut Nur (2016) kelenturan adalah kemampuan untuk menggerakkan otot beserta sendi pada seluruh daerah pergerakan. Dengan kelenturan yang baik untuk melakukan serangan, pemain lawan akan sulit menerima bola. Menurut Afrizal (2018) “Kelenturan sangat penting untuk dimiliki oleh seorang atlet, karena berpengaruh terhadap keterampilan seseorang dalam melakukan *service* dan *smash* berolahraga. Kelenturan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang terlibat langsung dalam teknik servis atas Sepaktakraw. Berdasarkan analisis gerakan servis atas, maka kelenturan 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. Kelenturan pinggang dapat diartikan sebagai kemampuan persendian pada pinggang untuk bergerak dengan ruang gerak yang luas.. Kelenturan merupakan prasyarat kinerja keterampilan dengan amplitudo yang tinggi, serta memudahkan seseorang dalam melakukan gerakan dengan cepat”. tanpa memiliki kondisi kelenturan 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.

3. Daya Ledak

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 mem*blok* serangan lawan.

Kontraksi otot sangat berperan dalam keterampilan olahraga, bagaimana otot bekerja untuk menghasilkan gerak. Seperti: berlari, melompat, melempar, mendorong dan memukul. Daya ledak otot merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang yang memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi meloncat, seberapa cepat berlari dan sebagainya, menurut Bafirman dan Apriagus (2008) daya ledak adalah "kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dan waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki". Oleh karena itu dalam permainan Sepaktakraw dibutuhkan daya ledak apabila saat melakukan serangan ke daerah lawan. Bola yang cepat dan gerakan kaki yang dapat menendang bola terarah sehingga lawan susah untuk menahan bola dan mengembalikan bola.

Menguasai daya ledak yang baik akan memudahkan kita dalam menghentikan serangan lawan terkhusus saat mem*blok smash* lawan. Sebaliknya semakin kurang daya ledak kita otomatis daya ledak saat mem*blok* 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.

4. Koordinasi Mata Kaki

Menurut Rusli (2000) koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Sedangkan koordinasi menurut Ismaryati (2008) koordinasi di definisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan yang saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang melibatkan kegiatan fisik, koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi.

Para pemain masih belum baik koordinasi mata kakinya hendaknya dilakukan latihan-latihan motorik secara kontiniu terutama latihan menumpu, mengayun kaki dan melakukan *service* berulang-ulang. Sehingga koordinasi mata-kaki para atlet akan lebih meningkat dan usaha untuk membuat *point* akan lebih terbuka. Dengan menguasai teknik koordinasi mata kaki yang baik maka disaat melakukan *service* atas ataupun *smash* kemungkinan besar bisa langsung menghasilkan *point*, tapi sebaliknya kalau *service* kita membentur net atau meninggalkan lapangan dan *smash* kita membentur net maka mempunyai resiko yang fatal bisa menghasilkan *point* bagi tim lawan dan tim kita kalah dalam pertandingan.

5. Kondisi Fisik

Faktor fisik dominan yang penting dalam mendukung keterampilan Sepaktakraw diantaranya yaitu kelincahan, kelentukan, daya ledak dan koordinasi, latihan fisik yang sesuai dengan cabang olahraga ini merupakan prinsip spesialisasi yang menjadi kebutuhan fisik secara istimewa untuk seorang atlet yang diperlukan dalam setiap pertandingan atau perlombaan Sepaktakraw selaras dengan pendapat (Sidik et al., 2019). Permainan Sepaktakraw sangat dibutuhkan beberapa elemen kondisi fisik seperti kelincahan, kelentukan, daya ledak dan koordinasi mata kaki agar bisa menunjang para atlet saat melakukan pertandingan hingga bisa menghasilkan *point* dan memenangkan pertandingan.

Kondisi fisik yang baik dapat memberikan dampak yang baik dalam melakukan berbagai gerakan dalam Sepaktakraw salah satunya untuk melakukan gerakan teknik dasar meliputi servis, memberikan umpan, dan melakukan smash (Hanif, 2015). 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 taktaw, latihan untuk peningkatan kemampuan 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 Sepaktakraw, komponen-komponen fisik, teknik, dan psikis berperan penting dalam melakukan teknik sepakan, main kepala, mendada, memaha, membahu, serangan atau smash, dan menahan atau block.

Meraih prestasi yang maksimal membutuhkan usaha dan kerja keras, berupa latihan yang terencana, teratur dan berkesinambungan. Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang dilakukan dan unsur fisik, teknik, dan psikis yang dominan, sehingga unsur-unsur fisik itulah yang dibangun dan ditingkatkan melalui proses latihan. apabila kondisi fisik atlet dalam keadaan baik, maka atlet akan lebih cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan. Sependapat dengan (Hanif, 2015). Kondisi fisik yang baik dapat memberikan dampak yang baik dalam melakukan berbagai gerakan dalam Sepaktakraw salah satunya dalam melakukan *service*, memberikan umpan melakukan *smash* dan *blok*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : 1) Kemampuan kelincihan Atlet Sepaktakraw BBTC Kota Padang rata-rata dimiliki adalah 12,40 detik dikategorikan baik. 2) Kemampuan kelentukan Atlet Sepaktakraw BBTC Kota Padang rata-rata dimiliki adalah 19,70 cm dikategorikan sangat baik. 3) Kemampuan daya ledak Atlet Sepaktakraw BBTC Kota Padang rata-rata dimiliki adalah 42,80 cm dikategorikan cukup. 4) Kemampuan daya ledak Atlet Sepaktakraw BBTC Kota Padang rata-rata dimiliki adalah 9,70 detik dikategorikan sedang. 5) Kemampuan kondisi fisik Atlet Sepaktakraw BBTC Kota Padang rata-rata dimiliki adalah 200 detik dikategorikan cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal S, (2018). *Dayaledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola*. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81
- Ahsan, I. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Klub Bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam. *Journal Patriot*, 158-163.
- Anggi, Medrika dkk. 2018. -Pengaruh Latihan *Dribble 20 Yards Square* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 2 (14).
- Bafirman & Apriagus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
1. Chaeroni, A., Komaini, A., Pranoto, N. W., & Antoni, D. (2022). The Effect of Physical Activity Programs and School Environments on Movement Activities and Mental Health.
- Daryanto dan Hidayat, Khoirul. 2015. -Pengaruh Latihan Kelincihan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 2 (4).
- Hanif, A. S. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117-123.
- Ismaryanti. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. LPP UNS. UNS Press
- Iyakrus, (2011). *Permainan Sepaktakraw*. Palembang: Unstri Press
- Iyakrus. (2012). *Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepaktakraw di Penjas FIKP Universitas Srinijaya*. "Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (Nomor 1 tahun 2012). 1- 6
2. Karyanto, B. G., Komaini, A., & Dinata, W. W. (2022). Profil Kondisi Fisik Pemain Ssb Tiku Putra Kecamatan Tanjung Mutiara Kabupaten Agam Dimasa Pandemi Covid-19. *JURNAL STAMINA*, 5(1), 21-31.
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
3. Mubaraq, H., Welis, W., & Liza, L. (2022). Pengaruh Latihan Pull-Up Dan Latihan Beban Media Karet Terhadap Kemampuan Lemparan Atlet Lempar Lembing. *JURNAL STAMINA*, 5(1), 32-38.
- Nur, Hasriwandi. *Hubungan Kelenturan Dan Kelincihan Dengan Kemampuan Dasar SepakSila Pada Sepaktakraw*. *Jurnal Menssana*, 1 (2), 50 – 58

- Rusli Lutan. 2000. *Dasar-Dasar Kepeleatihan. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta : Depdikbud.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik. Remaja Rosdakarya*.
- Syam, A. (2019). Analisis Kemampuan Inteligensi Atlet Cabang Olahraga Sepak Takraw Provinsi Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 79-90.
- Umar, & Pratama, T . (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2, 549-564.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan. Beserta penjelasannya, Jakarta
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe penelitian deskripsi dalam ilmu komunikasi. *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83-90.
- Zulman, F .U. (2018). *Hubungan Keseimbangan Dan Kelincaban Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai*. *Jurnal Menssana*,3(1)