

ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PADA ATLET SEPAK TAKRAW SPOBDA GORONTALO

Raflin Pakili¹, Hartono Hadjarati², Meri Haryani³, I Kadek Suardika⁴, Edy Dharma Putra Duhe⁵

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo,

¹raflinpakili27@gmail.com, ²meriharyani22@ung.ac.id,
³hartonohadjarati@ung.ac.id, ⁴ikadeksuardika@gmail.com,
⁵edhydharm@ung.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the physical condition of SPOBDA Gorontalo sepak takraw athletes. The research method used is quantitative descriptive. Based on the data descriptions and analysis results from 9 physical conditions, the athlete's strength falls into the good category, flexibility is in the moderate category, explosive power is good, endurance is good, balance is moderate, coordination is very good, accuracy is moderate, agility is moderate, and speed is good. And they achieved an average score of 45.6, indicating that the athletes' physical condition is still classified as Good. This, of course, affects the players' performance in sepak takraw, such as getting tired easily, lacking agility during games, and also weakening their service, smash, and feeder power during play. These results show that most athletes already have adequate physical abilities, though some deficiencies can still be found in certain areas. High performance in some athletes also indicates that the training conducted by the coaches is quite effective, although it still needs to be improved more evenly. The solution that athletes should do is to focus more on physical conditioning training because it is very good for athletes to avoid the risk of injury, and for coaches, it's better to design a more structured training program, improve techniques, boost motivation, conduct regular evaluations, and maintain the athletes' fitness and recovery so that their physical abilities develop to the fullest.

Keywords: *Physical Condition, Sepak Takraw*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik atlet sepak takraw SPOBDA Gorontalo. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil deskripsi data dan hasil analisa data dari 9 kondisi fisik yaitu kekuatan atlet Masuk pada kategori baik, kelentukan atlet Masuk pada kategori sedang, daya ledak atlet Masuk pada kategori baik, daya tahan atlet Masuk pada kategori baik, keseimbangan atlet Masuk pada kategori sedang, koordinasi atlet Masuk pada kategori sangat baik, ketepatan atlet Masuk pada kategori sedang, kelincahan atlet Masuk pada kategori sedang, kecepatan atlet Masuk pada kategori baik. Dan memperoleh nilai rata-rata 45,6 dan menyatakan bahwa kondisi fisik atlet tersebut masih tergolong dalam kategori Baik, dengan demikian hal ini pastinya

mempengaruhi kemampuan para atlet pada saat memainkan permainan sepak takraw seperti sering kelelahan, kurang kelincahan pada saat permainan sepak takraw dan juga berpengaruh terhadap melemahnya power servis, smash, feeder pada saat bermain. Hasil ini mencerminkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan fisik yang memadai, meskipun masih ditemukan beberapa kekurangan pada aspek tertentu. Performa tinggi pada beberapa atlet juga menjadi indikator bahwa pembinaan yang dilakukan oleh pelatih berjalan cukup efektif, meskipun perlu ditingkatkan secara merata. Solusi yang harus dilakukan atlet yaitu lebih fokus lagi dalam melakukan latihan kondisi fisik karena sangat baik untuk atlet agar terhindar dari resiko cedera, dan untuk pelatih lebih menyusun program latihan yang terarah, memperbaiki teknik, meningkatkan motivasi, melakukan evaluasi rutin, serta menjaga kebugaran dan pemulihan atlet agar kemampuan fisik berkembang secara maksimal.

Kata Kunci: : Kondisi Fisik Sepak Takraw

A. Pendahuluan

Dalam dunia olahraga prestasi, kualitas program latihan menjadi penentu utama dalam pengembangan kemampuan atlet secara menyeluruh. Salah satu prinsip dasar dalam kepelatihan olahraga adalah menyusun program latihan berdasarkan hasil evaluasi kondisi fisik. Latihan yang tidak diawali dengan pemetaan kondisi fisik berisiko tidak tepat sasaran dan kurang efektif dalam mencapai target performa. Oleh karena itu, pelatih dituntut untuk memiliki pemahaman yang baik terhadap kondisi fisik atlet sebagai dasar pengambilan keputusan dalam proses pembinaan. (Hanafi 2020:5). Prestasi olahraga merupakan salah satu indikator keberhasilan pembinaan olahraga di suatu negara. Dalam konteks ini,

setiap negara terus berlomba mengembangkan prestasi melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga, termasuk di Indonesia. Saat ini, penerapan sport science dan sport technology menjadi tantangan sekaligus peluang bagi para pelatih, pengelola, dan institusi pembinaan olahraga nasional (Hanafi 2020:6). Olahraga prestasi adalah aktivitas olahraga yang pengelolaannya dilakukan secara profesional dalam rangka meningkatkan dan mendapatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga tertentu. Pembinaan dan pengembangan potensi atlet untuk mendapatkan prestasi maksimal juga harus dikelola secara profesional. Olahraga prestasi yaitu olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga (atlet) secara terencana

(Suyono 2016). Sepak takraw juga merupakan salah satu olahraga permainan yang berkembang di provinsi Gorontalo. Hal ini bisa dilihat dari perkembangan prestasi yang diperoleh oleh kontingen Gorontalo dalam perhelatan Pekan Olahraga Nasional (PON) tahun 2024 pada nomor Quadran di Aceh meraih medali emas. Hal ini tentunya tidak terlepas dari pembinaan yang berjenjang bagi atlet-atlet sepak takraw di provinsi Gorontalo. Pembinaan atlet sepak takraw pada provinsi Gorontalo sudah dimulai dari tingkat kota madya hingga tingkat provinsi. Hal ini bisa dilihat dari adanya pembinaan usia muda pada setiap klub sepak takraw di kota madya dan dilanjutkan pada pemusatan latihan pelajar yang ada di provinsi Gorontalo atau yang dikenal dengan pusat pendidikan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) dan sekarang di gantikan dengan nama SPOBDA. Kepopuleran sepak takraw saat ini bisa dilihat dari antusiasme masyarakat pada saat berlangsungnya pagelaran kejuaraan kejuaraan baik single event ataupun multi event yang dimana salah satunya saat Asian Games tahun 2022 di Hangzou, China. Pada Asian

Games ini, Indonesia berhasil memperoleh medali perak. Walaupun hasil ini merupakan penurunan prestasi dari Asian Games sebelumnya, tapi tidak menyurutkan antusiasme masyarakat terhadap olahraga sepak takraw sehingga baik di kota, di desa, anak-anak sampai orang tua, baik laki-laki ataupun perempuan dalam menggemari sepak takraw. Berdasarkan hasil observasi Peneliti di lapangan, ada beberapa kendala yang dihadapi pelatih maupun atlet SPOBDA yaitu kendala belum di terapkan komponen kondisi fisik secara menyeluruh pada atlet sepak takraw SPOBDA Gorontalo yang mencakup sepuluh komponen kondisi fisik. Kemudian kendala lain yaitu dari faktor individu, waktu, dan cuaca. Kendala individu muncul karena kurang disiplinnya atlet, ada beberapa atlet sering terlambat maka atlet tersebut berkurang porsi dalam latihan fisiknya sehingga banyak atlet yang cepat lelah pada saat latihan baik dalam latihan teknik, fisik maupun saat pertandingan sepak takraw. Kendala waktunya adalah apabila Atlet yang datang terlambat untuk latihan menciptakan batasan waktu, yang menyebabkan latihan dimulai sedikit lebih lambat dari yang

diharapkan dan berakhir lebih awal dari yang seharusnya. Hal ini mengakibatkan waktu pelatihan menjadi kurang efektif. Faktor cuaca juga menjadi salah satu hal yang juga mempengaruhi proses pembinaan. Cuaca yang tidak bersahabat seperti panas tiba-tiba hujan disaat latihan akan mempengaruhi proses pembinaan tersebut. Kondisi fisik pada sepak takraw dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dari dalam diri atlet dan eksternal dari luar atlet. Faktor internal terdiri dari keadaan psikologis atlet, pemahaman taktik atau strategi, keterampilan teknik, kemampuan fisik dan keadaan konstitusi tubuh. Faktor eksternal terdiri dari sarana prasarana dan peralatan olahraga dan sistem kompetisi. Solusi dari masalah yang dihadapi yaitu Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik di perlukan pembinaan kondisi fisik bagi atlet SPOBDA. Tujuannya untuk menyiapkan atlet untuk tahap selanjutnya dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka atlet sepak takraw akan mempermudah untuk mencapai prestasi yang lebih maksimal. Maka dari itu pelatih perlu mempersiapkan program latihan kondisi fisik untuk atlet sepak takraw

dengan porsi yang lebih baik dan benar untuk mempersiapkan atlet sepak takraw sebelum pelaksanaan pertandingan dan kejuaraan. Adapun komponen untuk mengetahui kondisi fisik atlet SPOBDA adalah kekuatan, daya tahan otot, Daya ledak otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan, Keseimbangan, Ketepatan, serta Reaksi. Harapan peneliti untuk pelatih sepak takraw SPOBDA Gorontalo yaitu agar kondisi fisik atlet berjalan dengan baik, pelatih mampu merancang dan menerapkan program latihan yang sistematis, konsisten, dan terukur, yang di fokuskan pada sepuluh kondisi fisik agar atlet sepak takraw SPOBDA Gorontalo akan mencapai titik optimal, meminimalisir resiko cedera, dan meningkatkan prestasi secara keseluruhan. Mengamati bagaimana performa beberapa atlet selama latihan mengungkapkan bahwa mereka kurang disiplin dan menganggap enteng latihan mereka, yang menyebabkan kondisi fisik mereka menjadi kurang ideal. Berdasarkan dari uraian tersebut, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet melalui kajian ilmiah dengan judul “Analisis Tingkat Kondisi

Fisik Atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo”.

B. Kajian Teori

Hakekat Kondisi Fisik

1. Pengertian Kondisi Fisik

Latihan kondisi fisik (*Physical condition*) memegang peranan yang begitu sangat penting dalam mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik dalam tubuh. Kondisi fisik didalam tubuh seseorang sangat membantu untuk melakukan pekerjaan sehari-hari. Semakin baik tingkat kondisi fisik seseorang maka semakin produktif pula kemampuan kinerja fisiknya.

Menurut Syafruddin (2011:65) kondisi fisik dapat di artikan dengan keadaan atau kemampuan fisik, keadaan tersebut dapat meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Kondisi fisik ini di latih oleh pelatih yang mana tugasnya meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang di inginkan tercapai. Menurut Agus supriyoko (2018) kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam pencapaian prestasi seorang atlet. Kondisi fisik merupakan hal yang

wajib dimiliki oleh setiap atlet dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai karakteristik dan kebutuhan masing- masing cabang olahraga.

2. Komponen Kondisi Fisik

Menurut Ilham Kamaruddin (2023) ada 10 komponen kondisi fisik yang dapat mendukung dalam olahraga sebagai berikut :

1. Kekuatan (*stength*) adalah kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan tegangan atau gaya terhadap suatu tahanan. Kekuatan merupakan komponen dasar dalam performa olahraga karena menjadi dasar untuk mengembangkan kemampuan fisik lainnya, seperti daya tahan dan daya ledak. Sementara itu, Fox dan bahwa kekuatan otot sangat penting dalam aktivitas fisik yang membutuhkan usaha maksimal seperti angkat berat, gulat, atau aktivitas yang melibatkan gerakan resistensi.
2. Daya tahan (*endurance*), mengelompokkan daya tahan menjadi dua jenis:

- a. Daya tahan umum (*general endurance*) kemampuan seseorang dalam memepergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran dara secara efektif dan efesien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensistas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
- b. Daya tahan otot (*local endurance*) kemampuan seseorang dalam memepergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam jangkawaktu yang relatif cukup lama.
3. Daya ledak otot (*muscular power*) kemampuan untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu singkat, yang merupakan kombinasi kekuatan dan kecepatan. Daya ledak penting dalam olahraga yang melibatkan lompatan, pukulan, atau lemparan kecepatan (*speed*) kemampuan seseorang untuk berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat- singkatnya.
4. Kecepatan (*speed*) kemampuan seseorang untuk melekukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat- singkatnya.
5. Kelentukan (*flexibility*), efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian seluruh tubuh.
6. Kelincahan (*agility*), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh secara cepat dan tepat. kelincahan melibatkan kekuatan, koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan.
7. Koordinasi (*coordination*), kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan dari berbagai bagian tubuh sehingga tercapai gerakan yang efisien dan efektif. Koordinasi melibatkan sistem saraf pusat dan otot, sehingga penting untuk olahraga yang memerlukan gerakan kompleks seperti senam atau tenis meja.

8. Keseimbangan (*balance*), keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh, baik dalam keadaan diam (keseimbangan statis) maupun bergerak (keseimbangan dinamis). Keseimbangan bergantung pada fungsi sistem saraf, otot, dan alat vestibular di telinga bagian dalam. Keseimbangan sangat penting dalam olahraga seperti senam, ski, dan yoga.
9. Ketepatan (*accuracy*), ketepatan adalah kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh atau bagian tubuh menuju target tertentu. Ketepatan melibatkan koordinasi, konsentrasi, dan kontrol motorik, sehingga penting dalam olahraga seperti panahan, lempar cakram, atau sepak takraw.
10. Reaksi (*reaction*), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau feeling lainnya seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain (Syafuruddin, 2011).

Hakikat Sepak Takraw

1. Pengertian Sepak Takraw

Sepak takraw adalah olahraga tradisional yang berasal dari kesultanan melayu tepatnya pada tahun 634-713 M permainan ini dahulu dikenal dengan permainan “sepak raga” dalam bahasa melayu, bola terbuat dari anyaman rotan dan pemain bermain dengan membentuk lingkaran. Pada berbagai daerah sepak raga dijadikan sebagai permainan yang dipertunjukan bila ada perhelatan negeri.

Sepak takraw memiliki nama lain di setiap daerah dalam bahasa Bugis disebut “marraga”, dalam bahasa Makassar di sebut “akaraga”, sedangkan di Sumatra di sebut “bermain rago” dan Nusantara di sebut “sepak raga”. Dengan dukungan dari daerah, yaitu Sumatra Utara, Sumatra Barat, Riau dan Sulawesi Selatan, dalam pertemuan di Jakarta pada tahun 1971 di bentuk lah Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia, yang di singkat PERSEKASI. Dan pada tahun 2005 PERSEKASI (Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia) berubah nama menjadi PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia).

Kondisi Fisik Dalam Teknik Dasar

Kondisi fisik juga memiliki hubungan yang sangat erat terhadap penguasaan teknik dasar Sepak Takraw salah satu olahraga yang membutuhkan kekuatan fisik, keterampilan teknis, kecepatan, serta koordinasi yang tinggi. Setiap posisi dalam permainan sepak takraw memiliki peran yang berbeda, yang memerlukan kondisi fisik yang spesifik. Misalnya, Servis dilakukan oleh tekong dan membutuhkan akurasi tinggi yang di dukung oleh kekuatan fisik seperti Koordinasi kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam satu gerakan tunggal secara efektif, Keseimbangan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan, Kekuatan kemampuan otot untuk menerima beban saat melakukan aktivitas. Pada teknik Smash adalah teknik menyerang yang membutuhkan komponen fisik tingkat tinggi, terutama pada bagian tungkai, kekuatan fisiknya seperti Daya Tahan kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikeluarkan dalam waktu singkat, Daya Otot kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikeluarkan dalam waktu singkat, kelenturan keeluasaan

gerakan terutama pada otot persendian, sedangkan pada Feeder memerlukan kontrol bola yang stabil menggunakan sepak sila, kekuatan fisiknya seperti Kecepatan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, Kelincahan kemampuan tubuh untuk mengubah arah gerakan di udara atau dilapangan dengan cepat dan tepat, Ketepatan kemampuan untuk mengembalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, Reaksi kemampuan untuk bertindak atau merespons stimulus dengan cepat. Sepuluh Komponen fisik adalah fondasi mutlak untuk memaksimalkan teknis Servis, Smash, dan Feeder dalam sepak takraw.

Kerangka Berfikir

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang logis pada tingkat kemampuan kondisi fisik atlet sepak takraw SPOBDA Gorontalo memaparkan kerangka konseptual proposal ini. Mencapai suatu prestasi tertinggi bagi seseorang atlet sangat diperlukan kondisi fisik yang baik, maka dari itu peneliti akan mensurvei tingkat kemampuan kondisi fisik pada atlet sepak takraw SPOBDA Gorontalo.

Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir yang dikemukakan, maka hipotesis yang akan diuji kebenarannya adalah analisis tingkat kemampuan kondisi fisik pada atlet SPOBDA Gorontalo.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif mengenai tingkat kemampuan kondisi fisik pada atlet sepak takraw SPOBDA Gorontalo. Pendekatan penelitian untuk menjawab permasalahan memerlukan pengukuran yang cermat terhadap variabel-variabel pada objek yang diteliti. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah kesimpulan yang mudah digeneralisasi. pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2015).

Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2015).

Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di jalan Bali, Kelurahan Pulubala, Kecamatan Kota Tengah, bertempat

di gedung PPL yang di ganti nama menjadi SPOBDA Gorontalo.

Waktu Penelitian

Waktu penelitian merupakan kegiatan dari persiapan penelitian, pengajuan judul, menyusun proposal, seminar proposal, revisi proposal, pelaksanaan penelitian, penyusunan skripsi sampai pada pelaksanaan akhir. dimulai dari Mei 2025 hingga Juni 2026.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk melakukan pengumpulan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa jenis pengumpulan data sebagai berikut:

1. Observasi merupakan pengamatan pertama yang dilakukan oleh peneliti untuk membuat proposal dan mengetahui informasi tentang analisis kemampuan kondisi fisik atlet sepak takraw SPOBDA Gorontalo tahun 2026.
2. Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan pada subjek penelitian, tetapi melalui dokumen. Teknik dokumentasi digunakan untuk mendapatkan data dalam bahan yang berbentuk catatan atau lisan sesuai keinginan peneliti. Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk foto, laporan, rekaman atau

karya-karya monumendal dari seseorang.

3. Tes dan pengukuran adalah untuk mendapatkan hasil penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran tingkat kemampuan kondisi fisik.

Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu permasalahan, penelitian ini akan dilakukan analisis data yang merupakan salah satu langkah untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet sepak takraw SPOBDA Gorontalo dengan menghubungkan dari tes yang dilakukan berdasarkan Tes Kondisi Fisik.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase yang di cari

F : Frekuensi

N : Jumlah Responden

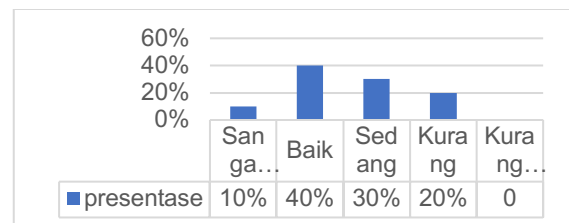
C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Tes Sit Up, Push Up, Sguad Jump (Kekuatan)

a. Sit Up

Berdasarkan hasil testingkat kondisi fisik pada tes *sit-up* mendapatkan hasil yang tertinggi adalah 87 dan hasil terendah adalah 34 dengan rata-rata 60,5. Dari 10 orang interval

34 – 44,5 terdapat 1 orang atau 10%, interval 44,6 – 55,1 terdapat 4 orang atau 40%, interval 55,2 – 65,7 terdapat 3 orang atau 30%, interval 65,8 – 76,3 terdapat 2 orang atau 20%, dan interval 76,4 - 87 terdapat 0 orang atau 0%. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui grafik dibawah ini:

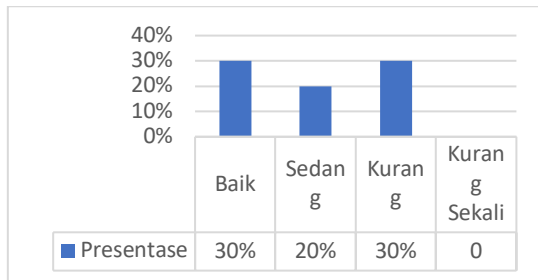


Gambar 1. Hasil Tes Sit Up
Atlet Sepak Takraw SPOBDA
Gorontalo

b. push up

Berdasarkan hasil testingkat kondisi fisik pada tes *sit-up* mendapatkan hasil yang tertinggi adalah 80 dan hasil terendah adalah 34 dengan rata-rata 57. Dari 10 orang interval 34 – 44,5 terdapat 2 orang atau 20%, interval 44,6 – 55,1 terdapat 3 orang atau 30%, interval 55,2 – 65,7 terdapat 2 orang atau 20%, interval 65,8 – 76,3 terdapat 3 orang atau 30%, dan interval 76,4 - 87 terdapat 0 orang atau 0%. Untuk lebih jelas dapat

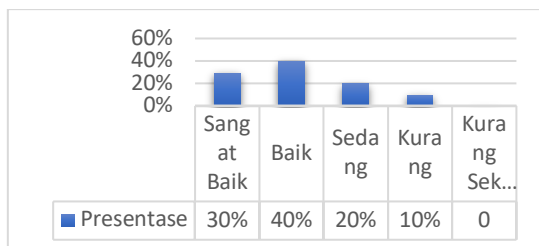
dilihat melalui grafik dibawah ini



Gambar 2. Hasil Tes Push Up Atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo

c. Sguad Jump

Berdasarkan hasil testingkat kondisi fisik pada tes *Sguad Jump* mendapatkan hasil yang tertinggi adalah 84 dan hasil terendah adalah 36 dengan rata-rata 60. Dari 10 orang interval 34 – 44,5 terdapat 3 orang atau 30%, interval 44,6 – 55,1 terdapat 4 orang atau 40%, interval 55,2 – 65,7 terdapat 2 orang atau 20%, interval 65,8 – 76,3 terdapat 1 orang atau 10%, dan interval 76,4 - 87 terdapat 0 orang atau 0%. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui grafik dibawah ini:

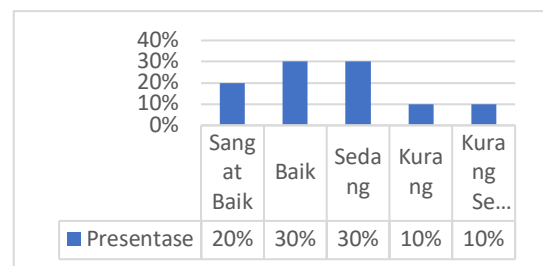


Gambar 3. Hasil Tes Sguad Jump Atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo

2. Hasil Tes Kelenturan

a. Sit and Reach

Berdasarkan hasil testingkat kondisi fisik kelenturan dengan tes sit anda reach mendapatkan hasil yang tertinggi adalah 3,7 dan hasil terendah adalah 19 dengan rata-rata 11,35. Dari 10 orang interval 0 – 3,7 terdapat 2 orang atau 20%, interval 3,8 – 7,5 terdapat 2 orang atau 20%, interval 7,6– 11,3 terdapat 3 orang atau 30%, interval 11,4 – 15,1 terdapat 1 orang atau 10%, dan interval 15,2 – 19 terdapat 1 orang atau 10%. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui grafik dibawah ini:

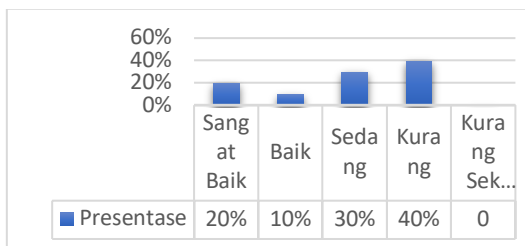


Gambar 4. Hasil Tes Sit and Reach Atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo

b. Split

Berdasarkan hasil testingkat kondisi fisik kelenturan dengan tes split mendapatkan hasil yang tertinggi adalah 3,7 dan hasil terendah adalah 11,6 dengan rata-rata 7,65. Dari 10 orang interval 0 – 3,7 terdapat 2 orang

atau 20%, interval 3,8 – 7,5 terdapat 1 orang atau 10%, interval 7,6– 11,3 terdapat 3 orang atau 30%, interval 11,4 – 15,1 terdapat 3 orang atau 30%, dan interval 15,2 – 19 terdapat 0 orang atau 0%. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui grafik dibawah ini:

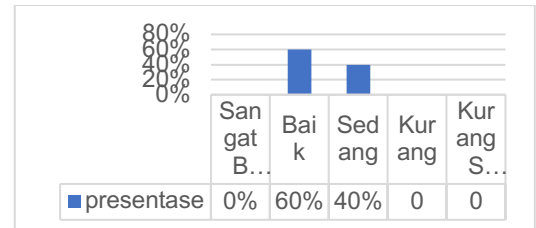


Gambar 5. Hasil Tes Split
Atlet Sepak Takraw SPOBDA
Gorontalo

3. Hasil Tes Vertical Jump (Daya Ledak)

Berdasarkan hasil testingkat kondisi fisik pada *vertical jump* mendapatkan hasil yang tertinggi adalah 50 dan hasil terendah adalah 31 dengan rata-rata 40,5. Dari 10 orang interval > 50 terdapat 0 orang atau 0%, interval 40-50 terdapat 6 orang atau 60%, interval 30-40 terdapat 4 orang atau 40%, interval 20-30 terdapat 0 orang atau 0%, dan interval <20 terdapat 0 orang atau 0%. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui

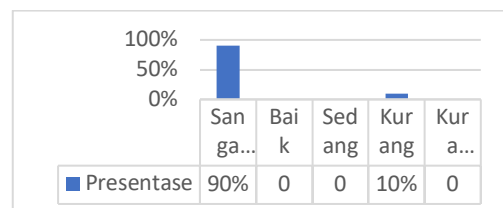
grafik dibawah ini:



Gambar 6. Hasil Tes Verical
Jump
Atlet Sepak Takraw SPOBDA
Gorontalo

4. Hasil Tes VO2 MAX (Daya Tahan)

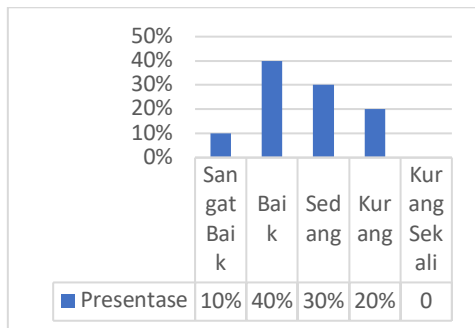
Berdasarkan hasil testingkat kondisi fisik pada *Vo2 Max* mendapatkan hasil yang tertinggi adalah 55,42 dan hasil terendah adalah 25,91 dengan rata-rata 40,6. Dari 10 orang interval > 50 terdapat 9 orang atau 90%, interval 40-50 terdapat 0 orang atau 0%, interval 30-40 terdapat 0 orang atau 0%, interval 20-30 terdapat 1 orang atau 10%, dan interval <20 terdapat 0 orang atau 0%. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui grafik dibawah ini.



Gambar 7. Hasil Tes Vo2 Max
Atlet Sepak Takraw SPOBDA
Gorontalo

5. Hasil Tes Standing Stork (Keseimbangan)

Berdasarkan hasil testingkat kondisi fisik pada *Standing Stork* mendapatkan hasil yang tertinggi adalah 52 dan hasil terendah adalah 28 dengan rata-rata 40 Dari 10 orang interval > 50 terdapat 1 orang atau 10%, interval 41-50 terdapat 4 orang atau 40%, interval 31-40 terdapat 3 orang atau 30%, interval 20-30 terdapat 2 orang atau 20%, dan interval <20 terdapat 0 orang atau 0%. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui grafik dibawah ini:



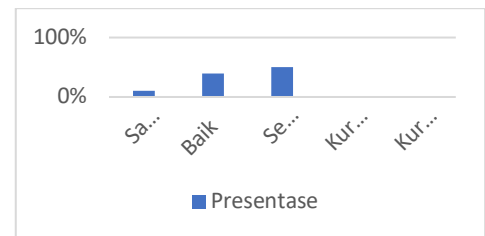
Gambar 8. Hasil Tes Standing Stork Atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo

6. Hasil Tes Jump Rope, Defens (Koordinasi)

a. Jump Rope

Berdasarkan hasil testingkat kondisi fisik pada *Jump Rope* mendapatkan hasil yang tertinggi adalah 39 dan hasil terendah adalah 56 dengan

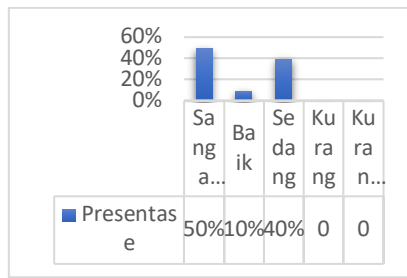
rata-rata 47,5 Dari 10 orang interval 36-42 terdapat 1 orang atau 10%, interval 43-49 terdapat 4 orang atau 40%, interval 50-56 terdapat 5 orang atau 50%, interval 57-63 terdapat 0 orang atau 0%, dan interval 64-70 terdapat 0 orang atau 0%. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui grafik dibawah ini:



Gambar 9. Hasil Tes Jump Rope Atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo

b. Defens

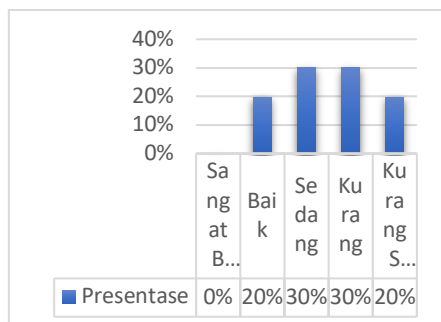
Berdasarkan hasil testingkat kondisi fisik pada *Defens* mendapatkan hasil yang tertinggi adalah 52 dan hasil terendah adalah 35 dengan rata-rata 43,5 Dari 10 orang interval 50 terdapat 5 orang atau 50%, interval 40-45 terdapat 1 orang atau 10%, interval 35-40 terdapat 4 orang atau 40%, interval 25-30 terdapat 0 orang atau 0%, dan interval 20-25 terdapat 0 orang atau 0%. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui grafik dibawah ini:



Gambar 10. Hasil Tes Defens
 Atlet Sepak Takraw SPOBDA
 Gorontalo

7. Hasil Tes Melambung Bola (Ketepatan)

Berdasarkan hasil testingkat kondisi fisik pada Melambung Bola mendapatkan hasil yang tertinggi adalah 50 dan hasil terendah adalah 25 dengan rata-rata 37,5 Dari 10 orang interval 60 terdapat 0 orang atau 0%, interval 40-50 terdapat 2 orang atau 20%, interval 30-39 terdapat 3 orang atau 30%, interval 20-29 terdapat 3 orang atau 30%, dan interval 10-19 terdapat 2 orang atau 20%. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui grafik dibawah ini:

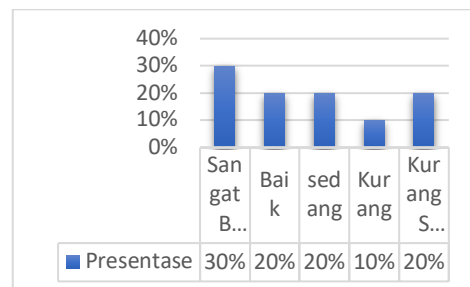


Gambar 11. Hasil Tes
 Melambung Bola

Atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo

8. Hasil Tes Stulle Run (Kelincahan)

Berdasarkan hasil testingkat kondisi fisik pada Shuttle Run mendapatkan hasil yang tercepat adalah 16,10 detik dan hasil terlambat adalah 18,15 detik dengan rata-rata 17 detik. Dari 10 orang interval 16.10 – 16,20 terdapat 3 orang atau 30%, interval 16,30 – 16,40 terdapat 2 orang atau 20%, interval 17,10 – 17,20 terdapat 2 orang atau 20%, interval 17,30 – 17,40 terdapat 1 orang atau 10%, dan interval 18,10– 18,20 terdapat 2 orang atau 10%. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui grafik dibawah ini:

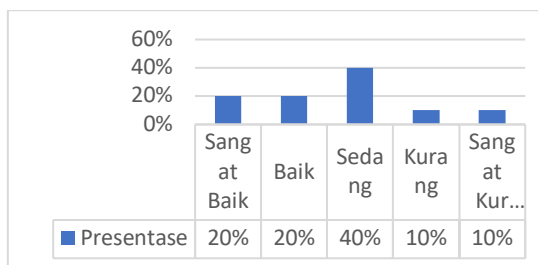


Gambar 12 Hasil Tes Shuttle Run
 Atlet Sepak Takraw SPOBDA
 Gorontalo

9. Hasil Tes Sprint 30 Meter (Kecepatan)

Berdasarkan hasil tes tingkat kondisi fisik pada lari 30 meter mendapatkan hasil yang tercepat adalah 4,05 detik dan hasil terlambat adalah 4,45 detik dengan rata-rata 4,25

detik. Dari 10 orang interval 3,05 –3,12 terdapat 2 orang atau 20%, interval 3,13 – 3,20 terdapat 2 orang atau 20%, interval 3,21 – 3,28 terdapat 4 orang atau 40%, interval 3,29 – 3,36 terdapat 1 orang atau 10%, dan interval 3,37 – 3,45 terdapat 1 orang atau 10%. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui grafik dibawah ini:



Gambar 13. Hasil Tes Sprint 30 M Atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo

Pembahasan

Menurut Rahayu dalam Prasetyo & Umar (2020:592) mengatakan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik dalam pemilihan maupun peningkatan. Berdasarkan teori tersebut dapat kita pahami bahwa kondisi fisik tidak akan lepas dari kehidupan sehari-hari kita dalam menjalankan aktivitas kehidupan, kondisi fisik memegang peranan penting dalam kehidupan agar seseorang bisa menjalankan kegiatan

dengan baik maka hal yang perlu dilakukan adalah menjaga dan memelihara kondisi fisik secara teratur. Dari beberapa penjelasan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo. Dari hasil penelitian yang dilakukan penulis dalam penelitian ini dari 9 kondisi fisik memperoleh nilai rata-rata 45,6 dan menyatakan bahwa kondisi fisik atlet tersebut masih tergolong dalam kategori Baik, dengan demikian hal ini pastinya mempengaruhi kemampuan para atlet pada saat memainkan permainan sepak takraw seperti sering kelelahan, kurang kelincahan pada saat permainan sepak takraw dan juga berpengaruh terhadap melemahnya power servis, smash, feeder pada saat bermain. Hasil ini mencerminkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan fisik yang memadai, meskipun masih ditemukan beberapa kekurangan pada aspek tertentu. Performa tinggi pada beberapa atlet juga menjadi indikator bahwa pembinaan yang dilakukan oleh pelatih berjalan cukup efektif, meskipun perlu ditingkatkan secara merata. Solusi yang harus dilakukan

atlet yaitu lebih fokus lagi dalam melakukan latihan kondisi fisik karena sangat baik untuk atlet agar terhindar dari resiko cedera, dan untuk pelatih lebih menyusun program latihan yang terarah, memperbaiki teknik, meningkatkan motivasi, melakukan evaluasi rutin, serta menjaga kebugaran dan pemulihan atlet agar kemampuan fisik berkembang secara maksimal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik yang telah dilakukan pada atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo yang akan dihubungkan ke prestasi atlet , maka dapat ditarik kesimpulan yaitu: 1. kekuatan atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo Masuk pada kategori baik. 2 kelentukan atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo Masuk pada kategori sedang 3. daya ledak atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo Masuk pada kategori baik 4. daya tahan atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo Masuk pada kategori baik 5. keseimbangan atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo Masuk pada kategori sedang 6. koordinasi atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo Masuk pada kategori sangat baik 7. ketepatan atlet Sepak Takraw

SPOBDA Gorontalo Masuk pada kategori sedang 8. kelincahan atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo Masuk pada kategori sedang 9. kecepatan atlet Sepak Takraw SPOBDA Gorontalo Masuk pada kategori baik.

Dengan demikian hal ini pastinya mempengaruhi kemampuan para atlet pada saat memainkan permainan sepak takraw seperti sering kelelahan, kurang kelincahan pada saat permainan sepak takraw dan juga berpengaruh terhadap melemahnya power servis, smash, feeder pada saat bermain. Hasil ini mencerminkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan fisik yang memadai, meskipun masih ditemukan beberapa kekurangan pada aspek tertentu. Performa tinggi pada beberapa atlet juga menjadi indikator bahwa pembinaan yang dilakukan oleh pelatih berjalan cukup efektif, meskipun perlu ditingkatkan secara merata. Solusi yang harus dilakukan atlet yaitu lebih fokus lagi dalam melakukan latihan kondisi fisik karena sangat baik untuk atlet agar terhindar dari resiko cedera, dan untuk pelatih lebih menyusun program latihan yang terarah, memperbaiki teknik, meningkatkan motivasi, melakukan

evaluasi rutin, serta menjaga kebugaran dan pemulihan atlet agar kemampuan fisik berkembang secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Agus Supriyoko. (2018). *Kondisi fisik sebagai komponen utama dalam pencapaian prestasi atlet*. Yogyakarta: UNY Press.

Hanafi. (2020). *Sport science dan sport technology dalam pembinaan olahraga prestasi*. Jakarta: Rajawali Pers.

Ilham Kamaruddin. (2023). *Komponen kondisi fisik dalam olahraga prestasi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar Press.

Suyono. (2016). *Manajemen dan pembinaan olahraga prestasi*. Surabaya: Unesa University Press.

Syafruddin. (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga: Teori dan praktik*. Padang: UNP Press.

Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Rahayu. (2020). *Dasar-dasar kondisi fisik dalam olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Jurnal :

Prasetyo Eko Willy dan Umar, 2020, *Jurnal: studi kondisi fisik bola voli*. Jurnal Patriot, vol 2, No. 2, tahun 2020.