

PENTINGNYA LATIHAN KONDISI PHISIK
UNTUK PENINGKATAN PRESTASI
ATLIT SEPAK TAKRAW



PERPUSTAKAAN IKIP PADANG

TANGGAL	26-1-95
NOMOR/HARGA	hs
KOLEKSI	KKI
NOMOR INVENTARIS	164/hs/95-p1(2)
KLASIFIKASI	796.02 jam PD

Oleh

Drs. Busli Jamal

Disampaikan dalam diskusi ilmiah/seminar dengan karang
taruna serta guru olahraga di Kecamatan Batang Kapas
Tanggal 16 Nopember 1991

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN PADANG
1991

PENTINGNYA LATIHAN KONDISI FISIK UNTUK
PENINGKATAN PRESTASI ATLET SEPAK TAKRAW

A. Pendahuluan

Negara Indonesia dari tahun ke tahun selalu meningkatkan pembangunan di segala bidang, salah satu pembangunan tersebut adalah di bidang olahraga. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (GBHN, 1993).

Berdasarkan hal di atas maka usaha untuk peningkatan kesehatan jasmani maupun peningkatan prestasi olahraga perlu adanya kondisi fisik yang baik pada manusia itu sendiri untuk tercapainya tujuan yang diinginkan.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan atau titik tolak dari awal prestasi olahraga. Untuk itu kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen motorik yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya (Moch. Sajoto-1988,57).

Disini kami mencoba mengulas salah satu cabang olahraga yaitu permainan sepak takraw. Dalam permainan sepak takraw kondisi fisik merupakan modal dasar untuk dapat melaksanakan teknik dan taktik, sebab tanpa adanya kemampuan fisik yang sempurna, tidak mungkin seorang pemain sepak takraw dapat melaksanakan teknik dan taktik secara sempurna. Boleh dikatakan bahwa kondisi fisik merupakan landasan atau fundamen untuk melahirkan pemain yang berprestasi tinggi dalam permainan sepak takraw.

Dalam meningkatkan prestasi pemain sepak takraw perlu ditunjang oleh beberapa faktor seperti yang dikemukakan oleh Soekarman R (1987 : 14);...

1. Organisasi yang lancar.
2. Atlet/pemain memiliki fisik, teknik, mental yang baik.
3. Pelatih berwawasan luas.
4. Sarana dan prasarana yang lengkap.

Apabila faktor yang dikemukakan diatas maka tidak mustahil peningkatan prestasi yang diinginkan dapat tercapai.

Selain dari empat faktor penunjang yang dikemukakan di atas, faktor lain yang juga ikut berpengaruh terhadap peningkatan prestasi pemain sepak takraw adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental pemain (Ratinus Darwis dan Zalfendi, 1988).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan faktor yang terpenting yang harus dimi-

liki oleh pemain sepak takraw, untuk dapat mengembangkan teknik, taktik, dan mental dalam suatu pertandingan. Justru itu seyogyanyalah para pelatih atau pembina untuk menekankan latihan pada kondisi fisik bagi atlitnya.

Namun kenyataan banyak ditemui di lapangan bahwa banyaknya atlit kehabisan tenaga sebelum pertandingan selesai. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurang tahunya pelatih atau pembina dalam memberikan latihan-latihan khusus atau kurangnya takaran/beban latihan yang diberikan kepada atlitnya.

B. Penbahasan

Berbicara tentang masalah kondisi fisik yang perlu dilatih dalam peningkatan prestasi pemain sepak takraw, pada hakekatnya kita perlu mengetahui tentang ilmu melatih terutama yang berkaitan dengan latihan fisik. Karena ilmu melatih adalah suatu ilmu yang mempelajari persoalan-persoalan latihan dan pertandingan dalam olahraga untuk mencapai prestasi yang optimal.

Dalam ilmu melatih, latihan yang diberikan kepada pemain harus direncanakan sesuai dengan rencana program latihan yang ditetapkan sebelumnya. Program latihan meliputi program jangka pendek, jangka panjang, dan jangmanengah.

Didalam program jangka pendek yang berlangsung antara enam bulan sampai dengan satu tahun, latihan dapat dibagi atas tiga periode.

Periode pertama adalah masa persiapan, periode kedua masa penyempurnaan dan periode ketiga adalah masa pertandingan.

Pada periode persiapan latihan kondisi fisik lebih ditekankan disini, dan latihan teknik dan taktik sedikit. Pada periode penyempurnaan latihan kondisi fisik agak dikurangi dan latihan teknik agak dlebihkan dari

latihan kondisi fisik. Sedangkan pada periode pertandingan latihan kondisi fisik diberikan sepertiga bagian dan disini lebih dititik berat pada teknik, taktik, dan mental.

Dilihat dari penekanan yang diberikan pada tiap-tiap periode latihan, kelihatan latihan kondisi fisik memiliki penekanan yang lebih tinggi. Ini menunjukkan bahwa kondisi fisik sangat berperan dalam meningkatkan prestasi pemain sepak takraw.

Latihan kondisi fisik yang sangat menunjang terhadap peningkatan prestasi pemain sepak takraw adalah : kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, daya ledak dan koordinasi gerakan.

Untuk lebih jelasnya latihan kondisi fisik dalam permainan sepak takraw dapat dilihat variasi berikut :

1. Kecepatan

Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan (fleksibilitas), proses sistim persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut dalam satu satuan waktu tertentu (Jonath dan Krempel, 1981), (Martin, 1977). Sedangkan secara fisikalis kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Dalam permainan sepak takraw dibutuhkan bermacam - macam kecepatan salah satunya kecepatan reaksi.

Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktil secara cepat (Jonath dan Krempel, 1981).

Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran seperti bunyi pistol atau bunyi pluit. Sementara rangsangan optik dimaksudkan adalah rangsangan yang diberikan melalui penglihatan. Kecepatan reaksi ini dapat dilihat sewaktu melakukan

- a. Lari berbalik dengan aba-aba pertama pelan kemudian dipercepat dan langsung sprint.
- b. Melakukan sit up kemudian diberi aba-aba dan langsung melakukan sprint.

Dalam permainan sepak takraw kecepatan reaksi ini berguna sekali pada saat menerima bola yang cepat dari lawan atau adanya umpan yang tiba-tiba dari teman untuk diserang ke daerah lawan.

2. Daya tahan

Daya tahan secara sederhana dapat diartikan dengan kemampuan menghadapi kelelahan. Namun secara definitif daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama.

Kemudian lebih jauh lagi Weineck (1985) mengartikan

daya tahan sebagai kemampuan atlet mengatasi kelelahan fisik dan psikis (mental).

Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, oleh karena basis dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain.

Dalam permainan sepak takraw sangat dituntut sekali daya tahan ini, karena merupakan kemampuan atau kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas selama berlangsungnya pertandingan/permainan.

Dalam permainan sepak takraw diperlukan bentuk-bentuk daya tahan utama seperti :

- a. Basis endurance, adalah kemampuan daya tahan lamanya organisme pemain untuk melawan kelelahan yang timbul akibat beban latihan medium intensitasnya.
- b. Speed endurance, merupakan kemampuan lamanya daya tahan organisme pemain untuk melawan kelelahan yang timbul akibat latihan yang intensitasnya submaksimal.
- c. Stamina, merupakan kemampuan daya tahan lamanya organisme pemain dalam tempo tertentu, dimana aktivitas tersebut harus menggunakan kekuatan seefektif mungkin dalam menghasilkan prestasi. Karena itu stamina selalu menjadi sasaran latihan sebab stamina tersebut menentukan prestasi pemain itu sendiri.

Kekuatan kecepatan yaitu kemampuan otot untuk mengatasibeban/tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

Kekuatan kecepatan ini pada cabang olahraga sepak takraw dapat dipergunakan pada saat melakukan servis atau smash (pukulan) ke daerah lawan sehingga dengan kekuatan dan cepat sehingga lawan sulit mengantisipasi pukulan tersebut.

Begitu juga dengan daya tahan kekuatan, dengan waktu permainan yang lama kita dapat bermain dengan keadaan tubuh yang stabil.

4. Agility (kelincahan)

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Pada permainan sepak takraw kelincahan sangat diperlukan sekali. Karena permainan ini dapat bermain cepat dan otomatis aksi tubuh juga cepat untuk mengantisipasi serangan lawan.

Kelincahan ini dapat dilatih memberikan bola kesegala arah dan pemain berusaha untuk mengantisipasinya.

5. Daya ledak otot.

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.

Dalam permainan sepak takraw daya ledak ini dapat dirasakan atau digunakan sewaktu melakukan lompatan untuk menyerang atau smash dan juga melakukan servis juga memerlukan daya ledak otot.

Untuk itu daya ledak otot sangat diperlukan sekali untuk dan untuk itu otot-otot yang berhubungan perlu dilatih dengan sebaik-baiknya sehingga gerakan atau teknik yang dilakukan lebih akurat.

Jenis atau bentuk latihan yang dapat diberikan untuk melatih otot tersebut yaitu dengan melatih otot-otot khusus.

Pada permainan sepak takraw bagian-bagian yang dilatih yaitu otot-otot kaki, karena disini banyak menggunakan kekuatan kaki dan otot perut juga sangat berfungsi sekali.

6. Koordinasi (coordination)

Ada beberapa pengertian yang dikemukakan para ahli mengenai koordinasi antara lain sebagai berikut :

Jonath dan Krempel (1981) :

Koordinasi merupakan kerjasama sistim persyarafan pusat sebagai sistim yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalanya suatu gerakan secara teratah.

Hirtz (1981) :

Koordinasi adalah kemampuan yang ditentukan oleh pro-

ses pengendalian dan pengaturan gerakan.

Berdasarkan batasan-batasan yang dikemukakan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa ; koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistim persyarafan pusat.

Untuk itu pada cabang permainan sepak takraw ini sangat diperlukan koordinasi gerakan yang mantap karena apabila seseorang atlet mempunyai koordinasi gerakan - yang kurang maka dapat dipastikan bahwa atlet tersebut belumlah dikatakan atlet yang mahir.

Misalkan pada permainan sepak takraw ini, menimang adalah teknik yang mendasar sekali, apabila koordinasi gerakan atlet atau pemain tersebut kasar maka dalam menimang tadi dapat dilihat jalannya bola kurang baik sesuai dengan yang diinginkan.

Koordinasi ini dapat dilatih dengan berbagai latihan seperti latihan kombinasi antara lain : lari di tempat, squat thrusts, lompat dengan mengangkat kedua paha tinggi ke atas, dan banyak latihan lainnya.

BAB III

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari pembahasan yang dilakukan dapat diambil suatu kesimpulan sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan prestasi, maka pemain sepak takraw perlu memiliki kecepatan reaksi.
2. Untuk meningkatkan prestasi, maka pemain sepak takraw perlu memiliki stamina yang baik.
3. Untuk meningkatkan prestasi, maka pemain sepak takraw perlu memiliki kekuatan kecepatan.
4. Untuk meningkatkan prestasi, maka pemain sepak takraw perlu memiliki kelincahan.
5. Untuk meningkatkan prestasi, maka pemain sepak takraw perlu memiliki daya ledak otot yang baik.
6. Untuk meningkatkan prestasi, maka pemain sepak takraw perlu memiliki koordinasi gerakan yang baik.

B. Saran-saran

1. Setiap pemain sepak takraw yang ingin berprestasi tinggi maka sebelum berlatih mencek terlebih dahulu kemampuan awal fisiknya.
2. Setiap melakukan latihan fisik, pemain perlu menyesuaikan dengan program latihan yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Darwis, Ratinus & Zalfendi. (1988). Sepak Takraw. Padang, Indonesia : FPOK IKIP Padang.
- H.P, Suharno. (1982). Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta, Indonesia: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Harsono. (1988). Coaching dan aspek-aspek psikologis Dalam Coaching. Jakarta, Indonesia : DEPDIKBUD DITJEN DIKTI P2LPTK.
- Sajoto, Mochamad. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta, Indonesia : DEPDIKBUD DITJEN DIKTI P2LPTK.
- Soekarman, R. (1987). Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlit. Jakarta, Indonesia : Intidaya Press.
- Syafruddin. (1992). Pengantar Ilmu Melatih. Padang, Indonesia : FPOK IKIP Padang.