

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK TAKRAW BADAN
PEMBINAAN DAN LATIHAN (BPL) AIA TABIK TAKRAW
CLUB (ATTC) KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:
ADIL MA'RUF
NIM. 16086255**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinajauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Takraw Badan
Pembinaan dan Latihan (BPL) Aia Tabik Takraw Club
(ATTC) Kabupaten Agam

Nama : Adil Ma'ruf
NIM : 16086255
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Universitas Negeri Padang

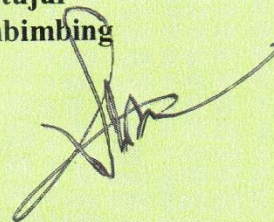
Padang, Agustus 2021

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui
Pembimbing



Drs. Ali asmi, M.Pd
NIP. 19560901 198701 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Adil Ma'ruf
NIM : 16086255

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

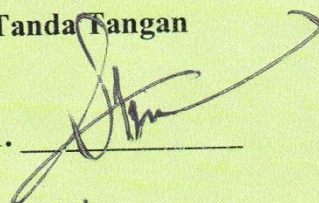
**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Takraw Badan Pembinaan dan
Latihan (BPL) Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kabupaten Agam**

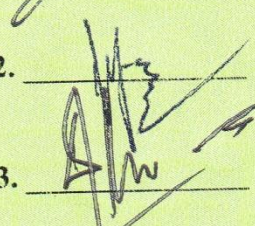
Padang, Agustus 2021

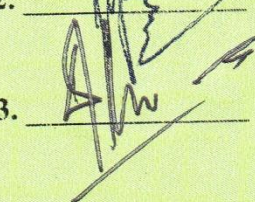
Tim Penguji

- 1. Ketua : Drs. Ali Asmi, M.Pd**
- 2. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd**
- 3. Anggota : Dra. Darni, M.Pd**

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemanin Sepak Takraw Badan Pembinaan Dan Latihan (BPL) Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kabupaten Agam”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2021
Yang membuat pernyataan



Adil Ma'ruf
NIM. 16086255/2016

ABSTRAK

Adil ma'ruf (2021) : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Takraw Badan Pembinaan Dan Latihan (BPL) Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kabupaten Agam

Selama tiga tahun terakhir, prestasi atlet sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam terus mengalami penurunan. Kondisi diperparah lagi di masa pandemi 2020 ini, pelatihan semakin sulit terlaksana. Padahal, kondisi fisik atlet harus senantiasa terpantau untuk memberikan gambaran tentang potensi atlet tersebut dalam mempersiapkan diri mengikuti pertandingan yang bisa saja akan banyak digelar ketika masa pandemi ini berakhir kelak.

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam yang dilihat dari tingkat kecepatan, kelenturan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, yakni dengan mendeskripsikan tingkat kecepatan, kelenturan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam dengan menggunakan rentang norma masing-masing indikator yang diamati.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kondisi fisik atlet sepak takraw BPL-ATTC Kabupaten Agam secara umum pada indikator kecepatan dalam kategori kurang, dimana 80% atlet memiliki kecepatan kategori kurang; Kelenturan atlet secara umum dalam kategori baik, atlet yang memiliki kelenturan pinggang di atas cukup mencapai 53%; Kelincahan atlet secara umum tergolong kurang, dimana sebanyak 53% atlet memiliki kelincahan pada kategori kurang dan kurang sekali; Daya ledak otot tungkai secara umum tergolong baik, dimana 50% atlet memiliki daya ledak otot baik dan baik sekali, dan yang berada di kategori kurang dan kurang sekali hanya 26,67%.

Kata Kunci : Kondisi fisik, kecepatan, kelenturan, kelincahan, daya ledak otot.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemanin Sepak Takraw Badan Pembinaan Dan Latihan (BPL) Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kabupaten Agam”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang baik sehingga sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Drs. Nirwandi, M.Pd dan Dra. Darni, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih Sepaktakraw BPL-ATTC AGAM, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Atlet Sepaktakraw BPL-ATTC AGAM, yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Kedua orang tua ayah (Alm. H. Achmad Khairul Basri) dan Ibu (Hj. Jusnibar) dan kakak (uda Ali Fuadi Datuak Muncak, Uni meryna, A.Md, Uni Ns. Mila Kurnia, S.Kep. Uni Dr. Moly Wahyuni, S.Si, M.Pd, Uni Elmia Kursani, SST, M.Kes, Uda Ali Sabri, A.Md, uda Ali Ilham Akbar, A,Md).
10. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini
11. serta keluarga yang berjuang melalui do'a yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril dan materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan Skripsi dan studi ini.

Akhir kata semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Padang, Juli 2021

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
Sepak Takraw	9
Teknik Dasar Sepak Takraw	10
Komponen Dominan dalam Bermain Sepak Takraw	13
Kondisi Fisik.....	18
Komponen Kondisi Fisik	19
Manfaat Kondisi Fisik	20
Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	20
B. Penelitian Relevan	23
C. Kerangka Konseptual.....	24

D. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	266
A. Jenis Penelitian.....	266
B. Tempat dan Waktu Penelitian	266
C. Populasi dan Sampel	266
1. Populasi	266
2. Sampel.....	277
3. Definisi Operasional.....	277
D. Teknik Pengumpulan Data	29
E. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Data.....	38
1. Kecepatan	38
2. Kelentukan.....	39
3. Kelincahan.....	410
4. Daya Ledak.....	434
B. Pembahasan Hasil Penelitian	44
BAB V PENUTUP	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
DAFTAR LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi Penelitian.....	27
Tabel 2 Norma Tes Lari 20 Meter.....	31
Tabel 3 Norma Tes Kelincahan.....	34
Tabel 4 Norma Kekuatan Otot Tungkai.....	36
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kecepatan	38
Tabel 6 Deskripsi Data Kelentukan pinggang (X2).....	39
Tabel 7 Deskripsi Data Tes Kelentukan Pinggang	40
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Kelincahan	42
Tabel 9 Distribusi Data Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai (X1).....	49
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	25
Gambar 2 Tes Lari 20 Meter	31
Gambar 3. Pelaksanaan Flexiometer Test. Sumber: Kementrian	32
Gambar 4 Lintasan Tes Kelincahan	33
Gambar 5 Sikap Awalan Loncat Tegak Dan Meloncat Setinggi	35
Gambar 6. Histogram Kecepatan	39
Gambar 7 Histogram Grafik Kelentukan	41
Gambar 8 Histogram Kelincahan	42
Gambar 9 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepaktakraw merupakan salah satu olahraga permainan yang bermanfaat dan berkembang di Sumatera Barat. Olahraga tersebut banyak digemari masyarakat dan generasi muda. Hal tersebut dapat dilihat mulai bermunculan klub-klub olahraga sepaktakraw, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Tingginya minat masyarakat terhadap olahraga sepaktakraw hal ini terbukti dengan banyaknya diadakan perlombaan-perlombaan sepaktakraw di tingkat SD, SLTP, SLTA, Perguruan Tinggi, Klub sampai di tingkat internasional.

Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan undang-undang sistem keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 pasal 4 yaitu: “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Dari segi finansial/keuangan salah satu faktor keberhasilan suatu organisasi olahraga (klub) sepakbola yaitu pembinaannya. Sesuai dengan Undang-undang Dasar Sistem Keolahragaan Nomor 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 yang berbunyi : “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan

sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Berdasarkan undang-undang tersebut untuk menciptakan atlet yang berprestasi harus dilakukan pembinaan yang baik seperti menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang berkelanjutan. Maka dari itu pembinaan atlet sangat penting sekali ataupun itu pembinaan di usia dini dan pembinaan di usia muda (Anton, 2019).

Hal ini terbukti dalam pembinaan atlet sepak takraw banyak didirikan klub-klub, dan pembinaan di tingkat pendidikan sampai di perguruan tinggi untuk memunculkan atlet-atlet yang handal dan berprestasi. Pembinaan merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi sepak takraw sehingga pembinaan harus dilakukan terus menerus, serius, tidak mengenal lelah, dan secara bertahap. Pembinaan dalam olahraga sepak takraw mengharuskan para pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepak takraw harus memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para atletnya.

Hampir keseluruhan gerakan teknik sepak takraw, sangat ditunjang oleh beberapa faktor seperti: Daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan akurasi. Kekuatan otot (*muscle strength*), merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik. Kelentukan (*flexibility*), artinya mudah dibengkokkan atau

dilentukkan, Kecepatan (*speed*), merupakan kemampuan untuk mengatasi beban tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Koordinasi (*coordination*), Ketepatan (*Accuracy*), melentingkan badan 4 kebelakang dan ditingkatkan dengan berbagai macam bentuk latihan, peningkatan komponen daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan jenis-jenis latihan yang menggunakan beban (*weight training*) sedangkan komponen kelentukan dapat ditunjang dengan latihan peregangan otot. Bafirman, Agus (2008:82) juga mengatakan, “daya ledak adalah salah satu dari komponen dari biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga”. Daya ledak disebut juga sebagai kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya (Ismaryati, 2008:59). Pada cabang olahraga sepaktakraw, daya ledak otot tungkai merupakan salah satu unsur yang harus diperhatikan, organ tubuh tersebut perannya sangat vital pada saat melakukan permainan sepaktakraw khususnya pada saat melakukan smash . Menurut Ismaryati (2006:41) “kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, yaitu kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cidera otot”. Syafruddin (2011:158) mengartikan kelentukan sebagai “salah satu elemen atau unsur kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi”.

Berdasarkan undang-undang tersebut untuk menciptakan atlet yang berprestasi harus dilakukan pembinaan yang baik seperti menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan

daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang berkelanjutan. Maka dari itu pembinaan atlet sangat penting sekali ataupun itu pembinaan di usia dini dan pembinaan di usia muda. Pembinaan olahraga sepak takraw ditingkat klub merupakan tempat untuk pembinaan dan pengembangan olahraga sepaktakraw. Di setiap latihan pasti diberikan pembelajaran mengenai bermain sepaktakraw dan latihan terkait dengan kemampuannya. Oleh karena itu, pelatih olahraga sepaktakraw harus memahami karakteristik atletnya sesuai dengan tingkat usianya. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepaktakraw tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepaktakraw. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet harus memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor yaitu 1) kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, 2) ketepatan teknik atau keterampilan yang dimiliki, dan 3) masalah masalah lingkungan (Sajoto, 1988:2).

Salah satu klub sepak takraw di Sumatera Barat yang aktif melakukan pembinaan terhadap bibit atlet berbakat adalah klub atau Badan Pembinaan dan Latihan (BPL) Aia Tabik Takraw Club (ATTTC). Klub ini sudah eksis puluhan tahun dan pernah dikenal sebagai salah satu klub yang produktif di Sumatera Barat. Sejumlah atlet ATTTC pernah menorehkan prestasi hingga level nasional. Namun, dalam kurun waktu 7 tahun terakhir, prestasi para atlet dari klub ATTTC semakin memudar dan menurun. Tidak banyak lagi atlet mampu bersaing di even-even bergengsi. Pada even seperti PON 2016 di Bandung, tidak ada lagi

atlit BPL ATTC yang dapat mewakili provinsi manapun karena gagal dalam tahap seleksi. Untuk ajang Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Sumatera Barat 2018, atlit BPL ATTC yang ikut dalam kontingen Kabupaten Agam harus puas tidak mendapatkan medali. Kondisi tersebut terjadi sejak pelaksanaan latihan sudah tidak rutin, kondisi fisik atlit pun tidak terpantau dengan baik.

Kondisi diperparah lagi di masa pandemi 2020 ini, pelatihan semakin sulit terlaksana, karena pemerintah mengharuskan setiap orang harus mengikuti protokol kesehatan. Padahal, kondisi fisik atlit harus senantiasa terpantau untuk memberikan gambaran tentang potensi atlit tersebut dalam mempersiapkan diri mengikuti pertandingan yang bisa saja akan banyak digelar ketika masa pandemi ini berakhir kelak. Frekuensi latihan yang kurang dapat berdampak pada baiknya kondisi fisik atlit.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan pada saat latihan dilaksanakan, para atlit mengeluhkan kurangnya daya tahan dan kekuatan fisik. Dari segi daya ledak, kecepatan, kelentukan juga sangat terlihat nyata, di lapangan sehingga menimbulkan kekhawatiran bahwa prestasi atlit juga akan semakin menurun. Kurangnya kekuatan fisik atlit tentunya diikuti oleh kurangnya daya tahan, daya ledak serta kecepatan. Frekuensi latihan, membuat para atlit menjadi kurang fokus dan kurang lincah yang ditandai dengan kekakuan atlit pada saat latihan. Kekompakan para atlit juga perlu diasah karena komunikasi yang cepat dan tepat sangat dibutuhkan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk meninjau kondisi fisik atlit dengan melakukan sejumlah tes kondisi fisik. Hasil

tes kondisi fisik tersebut dilakukan sebagai bahan masukan untuk perencanaan program perbaikan fisik yang meliputi komponen *endurance, speed, muscular strength, agility, flexibility, accuracy, balance, power* dan *coordination*. Hasil penelitian yang akan dilakukan ini diharapkan dijadikan referensi untuk menentukan program latihan bagi atlit Sepak Takraw BPL ATTC Kabupaten Agam guna meraih prestasi yang diharapkan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti di BPL ATTC Kabupaten Agam dengan judul: “Tinjauan Kondisi Fisik Atlit Sepak Takraw Badan Pembinaan dan Latihan Aia Tabik Takraw Club (BPL ATTC).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan turunnya prestasi pemain sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kekuatan
3. Daya tahan
4. Kecepatan
5. Kelincahan
6. Kelentukan pinggang
7. Ketepatan
8. Koordinasi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat identifikasi masalah diatas cukup luas, maka penelitian ini hanya membahas mengenai hubungan kecepatan, kelentukan, kelincahan dan daya ledak terhadap kondisi fisik pemain sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam.

D. Perumusan Masalah

Berdasar latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kondisi fisik atlet sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam yang terdiri dari:

1. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki atlet sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam?
2. Bagaimana tingkat kelentukan yang dimiliki atlet sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam?
3. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki atlet sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam?
4. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan:

1. Mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki atlet sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam.
2. Mengetahui tingkat kelenturan yang dimiliki atlet sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam.

3. Mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki atlit sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam.
4. Mengetahui tingkat daya ledak yang dimiliki atlit sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan pelatih dalam metode latihan untuk pemain sepak takraw.
3. Sebagai bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan referensi di perpustakaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih BPL-ATTC Kamang Mudiak dalam upaya peningkatan kemampuan pemain sepak takraw.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

Sepak Takraw

Permainan Sepak Takraw adalah jenis permainan tradisional yang telah berkembang dan banyak dikenal oleh masyarakat Indonesia. Hal yang menarik dari olahraga ini adalah sarana prasarananya murah dan sangat sederhana. Selain itu olahraga ini mengandung akrobatik dan dapat dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat. Akan tetapi pada kenyataannya Sepak Takraw belum sepopuler sepak bola ataupun bola voli

Menurut Syaifruddin dkk (2014: 5) Sepak Takraw adalah permainan yang dimainkan oleh dua orang yang berlawanan. Setiap regu terdiri atas tiga orang pemain yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran ketinggian 1,44 meter. Sedangkan untuk cara permainannya dimulai dengan melakukan servis yang dilakukan oleh Tekong ke arah lapangan lawan, kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki, kepala dan anggota badan lain selain tangan sebanyak tiga kali sentuhan. Sepak Takraw biasanya dimainkan dalam upacara resmi kerajaan, pesta keramaian keluarga, pesta panen atau atraksi untuk menyambut tamu agung. Di Sulawesi disebut ma'raga atau mendaga, diambil dari bahasa Bugis dari kata Siraga yang berarti saling menghibur. Permainan ini membutuhkan kelincahan dan akan menimbulkan suasana senang bagi yang memainkan maupun yang

melihat. Sepak Raga atau Sepak Takraw dijadikan sebagai arena komunikasi antar remaja, baik yang bermain maupun yang menonton. Karena itu, jenis olahraga rakyat ini selalu menjadi daya tarik dan akhirnya berkembang menjadi olahraga prestasi, karena setiap regu saling berlomba mengalahkan lawan dengan kebolehan dan variasi akrobat. Olahraga Sepak Takraw dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan tiga orang. Pemain yang berdiri di belakang disebut Tekong dan di depan kiri kanan disebut Apit Kiri dan Kanan.

Teknik Dasar Sepak Takraw

Dalam upaya pencapaian prestasi olahraga Sepak Takraw juga dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling menunjang antara lain: aspek teknik, fisik, taktik, dan psikologi. Aspek teknik adalah pemain Sepak Takraw harus menguasai dan memiliki ketrampilan teknik dasar dan teknik lanjutan bermain Sepak Takraw yang baik. Menurut Alfiandi (2018) teknik- teknik dasar dalam Sepak Takraw dapat diuraikan sebagai berikut: Sepak Sila atau menyepak bola dengan kaki bagian dalam. Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila sering digunakan untuk menerima servis lawan, menimang bola, mengumpan kepada kawan serta penyelamatan serangan lawan. Sepak kura menyepak bola dengan punggung kaki. Sepak cungkil adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan punggung kaki atau ujung kaki yang digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jauh dari jangkauan dan arah datang bola lebih rendah. Sundulan. Sundulan adalah

memainkan bola dengan menggunakan kepala. Bola disundul dengan bagian kepala seperti dahi, samping kiri kepala, samping kanan kepala, dan bagian belakang kepala. Gunanya ada bermacam-macam, bagian dahi untuk mengumpan pada teman, melakukan serangan dengan kepala. Bagian samping kanan dan kiri kepala dapat digunakan untuk bertahan dari servis lawan dan juga digunakan untuk melakukan serangan ke pihak lawan. Bagian belakang kepala untuk menyerang pihak lawan dengan tipuan, Memaha merupakan cara dalam memainkan bola dengan menggunakan paha dalam upaya mengontrol bola, biasanya digunakan untuk menahan, menerima dan juga menyelamatkan bola dari serangan lawan, Mendada merupakan cara dalam memainkan bola dengan menggunakan dada, biasanya digunakan untuk mengontrol bola agar dapat dimainkan kemudian, Membahu merupakan salah satu teknik dalam memainkan bola takraw dengan menggunakan bahu dalam upaya mempertahankan dari serangan pihak lawan yang mendadak, dimana pihak pertahanan dalam keadaan yang terdesak serta dalam posisi yang kurang baik, Menapak merupakan salah satu teknik dalam menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Menapak biasanya digunakan untuk smash ke pihak lawan, menahan ataupun membloking smash dari pihak lawan serta menyelamatkan bola dekat net (jaring). Adapun cara untuk melakukan menapak, diantaranya yaitu sebagai berikut:

1. Berdiri dengan menggunakan satu kaki dan kaki yang lainnya diluruskan ke depan badan dengan telapak kaki yang mengarah ke bola.

2. Ketika menendang bola, telapak kaki akan mendorong ke arah depan.
3. Pandangan fokus diarahkan ke arah bola dan juga sasaran.

Selain memiliki teknik dasar, seorang pemain atau atlit Sepak Takraw juga harus mempunyai teknik khusus. Teknik khusus yang dimaksud adalah bagaimana seorang atlit dapat memainkan bola di dalam suatu permainan sehingga permainan dapat berjalan dengan baik. Teknik dasar dan teknik khusus saling berhubungan erat sehingga harus selalu dilakukan secara bersamaan untuk mendapatkan hasil yang optimal. teknik- teknik khusus dalam Sepak Takraw dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Teknik sepak mula atau servis. Sepak mula atau biasa disebut servis adalah sepakan yang dilakukan oleh seorang Tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan. Sepak mula merupakan teknik khusus terpenting dalam permainan sepak takraw karena angka dapat diperoleh regu yang melakukan sepak mula. Terdapat beberapa jenis sepak mula yaitu teknik Tekong *Toss Spin* dan teknik Tekong Punggung. 2) Teknik mengumpan bola. Teknik lanjutan ini adalah gerakan yang dilakukan oleh pemain untuk memindahkan bola dari seorang pemain kepada pemain lain supaya dapat diteruskan untuk gerak kerja berikutnya seperti mengumpan balik atau *smash*. Teknik mengumpan merupakan teknik yang sangat penting juga dalam permainan sepak takraw, sebab tanpa umpan yang baik susah bagi regu untuk mengatur serangan-serangan yang mantap agar mendapatkan poin. *Smash-smash* yang baik hanya dapat

dilakukan jika ada pengumpan yang baik juga. Teknik mengumpan bola bisa dengan teknik dasar apa saja dalam sepak takraw namun yang paling sering digunakan adalah mengumpan bola dengan menggunakan sepak sila karena bola yang diumpan bisa lebih terarah.³⁾ Teknik *Smash*. *Smash* adalah teknik lanjutan yang ada dalam sepak takraw, teknik ini merupakan teknik gerak serangan yang dilakukan untuk mematikan permainan lawan dengan menggunakan kaki dan gerakan tertentu. Terdapat beberapa jenis *smash* yaitu, *smash* gulung, kedeng dan gunting. Seorang *smasher* harus mempunyai tingkat daya ledak otot yang bagus agar dapat menguasai teknik ini. *Smash* dilakukan pemain pada waktu bola umpan berada di atas udara, kemudian kaki diayunkan sampai di atas kepala dengan sepak kuda diarahkan ke daerah lawan dan mencetak poin. *Smash* merupakan salah satu cara menyerang yang dilakukan oleh tim selain teknik sepak mula atau servis. 4) Teknik *Block*. Teknik lanjutan ini adalah teknik yang gerakannya dilakukan untuk menahan bola atau mengembalikan bola lawan yang berasal dari *Smash*.

Komponen Dominan dalam Bermain Sepak Takraw

Komponen kondisi fisik sangat dibutuhkan pada cabang olahraga sepak takraw karena cabang olahraga sepak takraw permainannya sangat kompleks. Komponen kondisi fisik mencakup kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya ledak, antisipasi, akselerasi, dan keseimbangan. Hal ini dikarenakan pemain sepak takraw harus mempunyai *speed* yang tinggi

untuk meraih *point* dengan cara menjatuhkan bola ke tempat yang kosong di lapangan lawan.

Olahraga sepak takraw harus didukung dengan kondisi fisik yang prima sehingga berdampak baik pada saat latihan maupun pertandingan selain didukung dengan teknik dan taktik yang baik. Setiap individu dituntut untuk mempunyai teknik dan strategi yang baik. Namun, yang tidak kalah penting adalah segi kondisi fisik yang menjadi persoalan disaat persaingan untuk meraih prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya. Lhaksana (2011:16) menyatakan bahwa sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yng memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi yang baik.

Menurut Lhaksana (2011:18), dari delapan komponen fisik tersebut tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat dari cabang olahraga sepak takraw, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki atlit sepak takraw adalah kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), kekuatan (*strength*). Servis membutuhkan ayunan kaki yang kuat dan cepat. Gerakan ini hanya bisa dilakukan jika komponen kebugaran fisik terutama *power* otot tungkai bagus. Ciri gerakan yang ada dalam Sepak Takraw adalah cepat dan singkat, sehingga komponen fisik yang utama adalah daya ledak otot tungkai untuk gerakan servis, *smash*

dan *block*. Keempat komponen kondisi fisik yang dominan yang harus dimiliki pada seorang atlet Sepak Takraw adalah sebagai berikut:

Kelentukan (*flexibility*). Menurut Nurhasan (2005: 18) kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakannya. Elastisitas otot-otot, tendon dan ligamen juga berpengaruh dalam kelentukan. Seorang atlet Sepak Takraw dapat dikatakan memiliki tingkat kelentukan yang baik apabila memiliki ruang gerak sendi luas dan memiliki otot-otot yang fleksibel. Mengingat kelentukan salah satu komponen yang penting maka kelentukan perlu dilatih dengan baik. Seorang atlet Sepak Takraw akan dapat melakukan gerakan Tekong dan *smash* dengan sempurna jika badannya elastis.

Kecepatan (*Speed*).

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban untuk rangsang (Sukadiyanto, 2011). Dapat disimpulkan juga bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang merespon rangsang dengan gerak secepat mungkin. Sebagaimana diketahui bahwa olahraga Sepak Takraw sangat mengandalkan kecepatan. Itulah sebabnya latihan kecepatan harus diperhitungkan dengan baik, karena lapangan Sepak Takraw yang berukuran kecil sehingga pergerakan pemain juga harus lebih cepat.

Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah awal lokasi ke ruang yang telah ditentukan sebelumnya (Joyce, 2014: 185). Dapat diartikan juga bahwa kecepatan adalah kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari dengan kecepatan di atas rata-rata. Kelincahan dapat terjadi akibat gerakan yang eksplosif dan besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Seseorang dapat dikatakan lincah apabila mempunyai gerak dan respon yang cepat dalam melakukan aktivitas. Seorang atlet Sepak Takraw dengan kelincahan yang baik akan sangat dibutuhkan oleh tim karena mudah melakukan gerakan secara cepat untuk mengelabui lawan.

Daya ledak (*Power*)

Power otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot-otot tungkai untuk melakukan kerja atau melawan beban atau tahanan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Power otot tungkai dalam penelitian ini dibedakan atas power otot tungkai tinggi dan rendah, diukur dengan *Vertical Power Jump*. (Sukadiyanto, 2011). Otot tungkai yang kuat akan membuat atlet Sepak Takraw tidak hanya mempunyai tendangan keras namun juga dapat membantu dalam lompatan untuk melakukan gerakan *smash*. Oleh sebab itu, para atlet harus dapat mengembangkan kekuatan otot tungkai mereka agar lebih baik. *Power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan (Sukadiyanto, 2011). Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walau dalam

setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*. *Power* merupakan unsur tenaga yang banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya sepak takraw.

Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan (Syafuruddin, 2011:158). Sedangkan Paul Uram (dalam Bafirman dan Apri Agus, 2008:177) menyebutkan bahwa kelentukan adalah kelemahlembutan atau kekenyalan dari otot dan kemampuannya untuk merangsang cukup jauh agar memungkinkan persendian dimana dia berada dapat bereaksi secara lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan diantaranya komposisi jaringan terikat, respon jaringan, bentuk persendian, temperatur otot, usia, dan jenis kelamin. Sedangkan jenis-jenis kelentukan, latihan kelentukan umum, dan latihan kelentukan khusus.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan kelentukan merupakan kemampuan otot pergelangan persendian untuk dapat melakukan/merangsang gerakan-gerakan pada saat beraktivitas tanpa menyebabkan cedera. Untuk memperoleh kelentukan yang baik diperlukan suatu usaha maksimal dengan latihan yang dilakukan secara terarah, terstruktur, kontinue, berjenjang dan berkelanjutan, diharapkan akan mampu memperoleh kelentukan yang diharapkan.

Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepak takraw. Harsono (1988: 153) mengemukakan bahwa kondisi fisik memegang peran penting pada atlet saat mengikuti program latihan maupun pada saat bertanding. Hal ini didukung pernyataan Pujiyanto (2015) bahwa “kondisi fisik adalah persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi”. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik dan sistematis, agar terwujud tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Kondisi fisik atlet dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan dengan benar sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat dilihat dengan melakukan tes uji kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di laboratorium ataupun di lapangan. Meskipun tes di laboratorium menggunakan alat-alat yang mahal tetapi tes tersebut harus tetap dilakukan untuk hasil penelitian yang benar-benar objektif

Kondisi fisik bukan hal yang mudah untuk dikembangkan, karena harus memiliki pelatih yang mumpuni agar tidak menimbulkan efek di

kemudian hari. Selain itu pengembangan kondisi fisik juga dipengaruhi faktor internal yaitu kemauan diri sendiri seorang atlet. Kondisi fisik yang baik akan menyebabkan atlet tidak akan mudah lelah saat latihan ataupun saat bertanding. Tanpa didukung kondisi fisik yang prima, pencapaian prestasi puncak akan mengalami kendala dan sulit dicapai. Oleh karena itu kondisi fisik harus selalu diperhatikan karena sangat penting bagi atlet untuk meraih prestasi.

Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Sajoto (1995), bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

Berdasarkan Bumpa dikutip oleh Chan (2012:28), keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan disebut komponen biomotor. Komponen biomotor paling dasar meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Komponen lain adalah hasil gabungan dua komponen atau lebih, maupun turunan. Daya ledak (*power*) merupakan gabungan dari komponen kekuatan dan kecepatan.

Komponen yang harus dikembangkan dalam meningkatkan kondisi fisik yaitu daya tahan (umum dan otot), Daya ledak (*power*), kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan. Dengan menggabungkan dan mengembangkan kedelapan komponen kondisi fisik

tersebut, maka latihan peningkatan kondisi fisik untuk seorang atlit akan mencapai tingkat maksimal.

Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat berpengaruh untuk tubuh. Menurut Harsono (1988:56), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, diantaranya:

Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya, Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Lebih lanjut Pradipta dan kawan-kawan (2017:35) menyebutkan manfaat kondisi fisik diantaranya memperkuat sendi ligamen-ligamen, meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, mengurangi lemak tubuh, memperbaiki bentuk tubuh, mengurangi kadar gula, mengurangi resiko terhadap penyakit jantung coroner. Manfaat kondisi fisik bagi seseorang adalah meningkatnya kerja jantung dan komponen-komponen kondisi fisik seperti: kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen lainnya.

Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Pada dasarnya kondisi fisik dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang sudah melekat dan menetap pada seorang individu, seperti genetik, usia,

maupun jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang terdapat atau diperoleh dari luar seperti latihan, aktivitas fisik, gaya hidup, status, dan gizi. Nurhasan (2005:23) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik dapat diuraikan sebagai berikut:

Genetik. Faktor genetik merupakan faktor keturunan yang diperoleh sejak lahir yang didapat dari kedua orang tua. Faktor keturunan adalah sifat-sifat bawaan yang dibawah sejak lahir, yang didapat dari sifat kedua orang tua. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dan komposisi serabut otot merah dan putih.

Usia. Faktor umur sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari kinerja kardiovaskuler, dimana kinerjanya akan melemah seiring dengan bertambahnya usia. Namun melemahnya kardiovaskuler ini bisa diminimalisasi dengan serangkaian kegiatan olahraga secara teratur.

Jenis kelamin. Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui volume oksigen maksimal (VO_2 Max) laki-laki lebih besar dari nilai volume oksigen maksimal (VO_2 Max) perempuan berkisar antara 15-30%, walaupun antar atlet yang terlatih sekalipun. Perbedaan ini akan sangat besar jika dinyatakan ke nilai absolut (liter per menit). Pada umumnya perubahan ini disebabkan oleh perubahan komposisi tubuh dan perbedaan kandungan.

Latihan Kebugaran. Latihan kebugaran sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan

kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-paru dan jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Pada dasarnya latihan sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan yang dilakukan secara baik dan benar bisa meningkatkan fungsi dan kinerja kardiovaskuler.

Gaya hidup. Gaya hidup juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, jika seseorang ingin memperoleh kebugaran jasmaninya tetap baik dan terjaga, maka perlu menerapkan cara hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti makan makanan yang bersih, sehat dan bergizi, serta menjaga dan memelihara tubuh dengan baik.

Status kualitas gizi. Kualitas gizi seseorang mulai di dalam kandungan pada masa-masa pertumbuhan berikutnya mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani maupun kecerdasan seseorang. Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Kebutuhan gizi harus mengandung protein, lemak, karbohidrat, garam mineral, vitamin dan air yang seimbang.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain: makanan dan gizi, tidur dan istirahat, kebiasaan hidup sehat, lingkungan, olahraga, dan lain-lain

B. Penelitian Relevan

1. Relevansi dalam penelitian ini adalah pada penelitian Bagas. (2020) berjudul *“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan”*. Hasil penelitian yaitu : 1) Kondisi fisik pemain sepakbola Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan pada indikator kecepatan dalam kategori “cukup” . 2) Kondisi fisik pemain sepakbola Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan pada indikator kelincahan dalam kategori “kurang”. 3) Kondisi fisik pemain sepakbola Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan pada indikator daya tahan dalam kategori “cukup”. 4) Kondisi fisik pemain sepakbola Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan pada indikator daya ledak otot tungkai dalam kategori “cukup”.
2. Relevansi dalam penelitian ini adalah pada penelitian Ganjar Purnama Sasmita.(2015) berjudul *“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Generasi Muda Ganting (GMG) Kelompok Umur-15 Kota Padang Panjang”*Hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa, dari hasil tes kondisi Fisik pemain terlihat kondisi fisik pemain masih rendah, mengingat bahwa dalam olahraga sepakbola kondisi fisik daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kekuatan adalah kondisi fisik yang dominan dibutuhkan bagi setiap pemain dalam melangsungkan permainan, maka tanpa kondisi tersebut pemain akan sulit mencapai prestasi dalam olahraga sepakbola.

C. Kerangka Konseptual

1. Kecepatan

Didalam permainan sepak takraw kecepatan adalah unsur yang sangat penting yang harus dimiliki pemain. Kecepatan adalah suatu kemampuan tubuh yang mampu bergerak dengan cepat dan tepat dengan melawan beban, berat, dan waktu. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam permainan sepak takraw. Jika pemain tidak mempunyai kecepatan, maka pemain tidak akan mampu mengambil bola yang diberikan oleh pemain lain, sehingga pemain tidak mudah untuk mengontrol bola yang datang.

2. Kelincahan

Di dalam sepak takraw kelincahan dibutuhkan untuk mengambil bola yang melenceng dan ketika di tipu oleh lawan. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat, dalam semua cabang olahraga kelincahan memang sangat dibutuhkan. Jadi kelincahan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, jika kelincahan tidak dimiliki oleh pemain sepak takraw, maka pemain akan sulit untuk merubah arah dan posisinya dengan cepat dan akan sulit untuk mengambil bola.

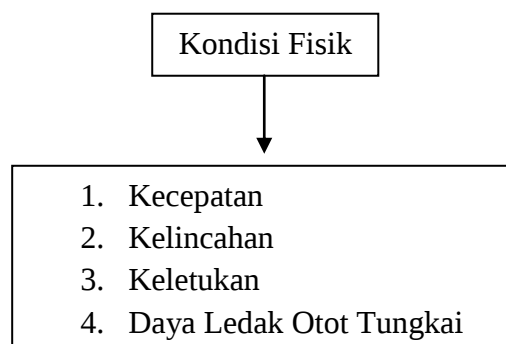
3. Kelenturan

Kelenturan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Tes kelenturan dapat diukur dengan alat *flexion meter*. Dalam permainan sepak takraw kelenturan digunakan untuk menambah jangkauan tekong dan *smash*.

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan dengan kuat dan cepat, jika pemain mempunyai daya ledak otot tungkai yang bagus maka pemain tersebut akan dapat melakukan *smash*, tekong dapat melakukan shooting dengan cepat kuat sehingga sulit untuk diantisipasi oleh lawan.

Agar lebih jelasnya keterkaitan antara variabel-variabel yang diteliti maka peneliti gambarkan melalui kerangka konseptual dari penelitian sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

D. Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian ini diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut::

1. Berapakah tingkat kecepatan yang dimiliki atlet BPL ATTC AGAM ?
2. Bagaimanakah tingkat kelincahan yang dimiliki atlet BPL ATTC AGAM?
3. Bagaimanakah kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet BPL ATTC AGAM?
4. Bagaimanakah kemampuan kelentukan yang dimiliki atlet BPL ATTC AGAM

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut :

1. Kondisi fisik atlet sepak takraw BPL-ATTC Kabupaten Agam pada indikator kecepatan dalam kategori “kurang”.
2. Kondisi fisik atlet sepak takraw BPL-ATTC Kabupaten Agam pada indikator kelentukan dalam kategori “baik”.
3. Kondisi fisik atlet sepak takraw BPL-ATTC Kabupaten Agam pada indikator kelincahan dalam kategori “kurang”.
4. Kondisi fisik atlet sepak takraw BPL-ATTC Kabupaten Agam pada indikator daya ledak otot tungkai dalam kategori “baik”.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Pemain sepak takraw diharapkan agar para pemain melakukan latihan yang berguna untuk menjaga kondisi fisik, dengan melakukan aktivitas diluar jam latihan.
2. Bagi pelatih, agar mengevaluasi program latihan untuk kondisi fisik sehingga kondisi fisik pemain bisa berkategori baik. Pelatih harus

dapat menyeimbangkan porsi latihan fisik, taktik dan teknik sehingga prestasi maksimal akan tercapai.

3. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini hanya membahas tentang kondisi fisik atlet sepak takraw BPL-ATTC Kabupaten Agam, peneliti berikutnya bisa menambahkan variabel yang bisa membahas hal-hal yang mempengaruhi kondisi fisik pemain seperti kekuatan, daya tahan dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal (2000). *Pengaruh Metoda Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan ke Gawang Sepakbola. (Laporan penelitian)*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Afrizal, Trio, A. (2020). Kontribusi Kelentukan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 617.
- Putra, A. (2019). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA 2 Payakumbuh*. Diakses 20 Agustus 2020.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil. (1999). Buku Ajar : *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Sukabina.
- Bagas. (2020). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan*. Diakses 19 Agustus 2020.
- Erianti. (2004). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang : Sukabina Pres.
- Harsono (1996). *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta : PIO-KONI Pusat.
- Hendri, Irawadi. (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannnya*. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Surakarta : LPP UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS Press.
- PSSI, (2008). *Low of The Games*. Jakarta: PSSI.
- Sajoto, Muchammad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana. (1999). *Metoda Statistik*. Bandung : Transito.
- Winarno. (2005). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.