



Survei Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Sepaktakraw BPPLOP Jawa Tengah

Dian Safitri^{1✉}, Sulaiman²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²

History Article

Received : 01 February 2021
Accepted : April 2021
Published : June 2021

Keywords

BPPLOP Central Java;
Physical Condition;
Sepaktakraw; Technical
Ability.

Abstract

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Desain penelitian menggunakan tes survei. Sampel dalam penelitian ini adalah 24 atlet sepaktakraw BPPLOP Jawa Tengah yang terdiri dari 12 putra dan 12 putri. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode total sampling. Hasil dari penelitian ini adalah 1) Kondisi fisik atlet sepaktakraw putri BPPLOP Jawa Tengah tahun 2020 rata-rata secara keseluruhan sebesar 24,92 dan termasuk dalam kategori baik. Kondisi fisik atlet sepaktakraw putra BPPLOP Jawa Tengah tahun 2020 secara keseluruhan rata-rata 29,20 dan termasuk dalam kategori baik. 2) Kemampuan tehnik dasar atlet sepaktakraw putri BPPLOP Jawa Tengah tahun 2020 memiliki rata-rata keseluruhan 69,95 dan termasuk dalam kategori baik. Kemampuan teknis dasar atlet sepaktakraw putra BPPLOP Jawa Tengah tahun 2020 rata-rata keseluruhan sebesar 72,98 dan termasuk dalam kategori baik. Kesimpulan dari penelitian ini kondisi fisik dan ketrampilan tehnik atlet sepaktakraw BPPLOP Jawa Tengah di kategorikan baik..

Abstract

The research objective was to describe the level of physical condition and technical ability of sepaktakraw athletes in BPPLOP Central Java. This research uses descriptive quantitative method. The research design used a survey test. The sample in this study were 24 athletes sepaktakraw BPPLOP Central Java consisting of 12 boys and 12 girls. Sampling in this study using total sampling method. The results of this study are 1) The physical condition of female sepaktakraw athletes at BPPLOP Central Java in 2020 an overall average of 24.92 and is included in the good category. The physical condition of the men's sepaktakraw athletes at BPPLOP Central Java in 2020 as a whole is an average of 29.20 and is in the good category. 2) The basic technical skills of female sepaktakraw athletes at BPPLOP Central Java in 2020 have an overall average of 69.95 and are in the good category. The basic technical abilities of men's sepaktakraw athletes in the Central Java BPPLOP 2020 overall average of 72.98 and are included in the good category. The conclusion of this research is that the physical condition and technical skills of sepaktakraw athletes in BPPLOP Central Java are categorized as good.

How To Cite:

Safitri, D., & Sulaiman., (2021). Survei Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Sepaktakraw BPPLOP Jawa Tengah Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 278 – 286.

✉ Corresponding author :

E-mail: dsafitri161@gmail.com

© 2021 Universitas Negeri Semarang
p-ISSN 2723-6803
e-ISSN-

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan untuk pembentukan watak kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Hidayat, R, dkk. 2016). Sedangkan menurut Cholik Mutohir olahraga merupakan proses sistematis yang terdiri atas setiap kegiatan dan usaha yang dapat membantu perkembangan atau membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan, atau pun anggota masyarakat. Olahraga bisa berupa permainan, pertandingan, dan juga prestasi. Peningkatan prestasi olahraga sangat penting untuk dilaksanakan secara berkala dan dimulai sedini mungkin melalui beberapa kegiatan pencarian dan pemantauan bakat yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkualitas, dan untuk seluruh organisasi yang bergerak di bidang olahraga agar bekerja lebih optimal baik di tingkat pusat maupun daerah (Firdaus, 2011:128).

Usia dini merupakan usia yang sangat penting bagi perkembangan anak sehingga disebut *Golden Age*. Di usia ini, anak mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan yang paling pesat, baik fisik maupun mental. Anak usia dini belajar dengan caranya sendiri (Putra, Prasita Nugroho, & Wahyu Puspitarini, 2014:47). Sepaktakraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw) atau sekarang yang sering digunakan bola yang terbuat dari *fiber*, dimainkan di atas lapangan datar berukuran panjang 13,40m dan lebar 6,10m Sulaiman (2008:1). Sedangkan menurut Darwis dan Basa (1992) sepaktakraw merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah olahraga dari sepak bola, bola voli dan bulu tangkis. Permainan sepaktakraw dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan dipisahkan oleh sebuah jaring di tengah lapangan dan setiap regu terdiri dari 3 orang (Achmad Sofyan Hanif, 2015:11).

Permainan sepaktakraw Sebagai salah satu cabang olahraga beregu, sepaktakraw dimainkan di atas lapangan yang berbentuk empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik ditempat terbuka (*outdoor*) maupun diruangan tertutup (*indoor*), yang bebas dari rintangan. Sepaktakraw dimainkan oleh dua regu, yang pada tiap regunya terdiri dari tiga orang pemain, yaitu tekong, apit kiri dan apit kanan dengan seorang pemain cadangan (Ahmad Jamalong, 2016:21).

Survei adalah salah satu jenis penelitian untuk mengetahui pendapat dari informasi yang diperoleh dari penelitian, dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi (Suharsimi Arikunto, 2006:321). Survei merupakan salah satu jenis penelitian untuk mengetahui pendapat dari informasi yang diperoleh dari penelitian, serta dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian dari populasi (Septian Nosa, 2013:5)

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran tubuh dari seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mengurangi stress (Sabaruddin Yunis Bangun, 2016:159). Olahraga adalah rangkaian gerak raga atau mengolah raga secara teratur dan terencana yang di lakukan oleh orang untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Prativi, Soegiyanto, & Sutardji, 2013:33).

Menurut Suryanto Rukmono, S, Si Olahraga merupakan kegiatan untuk melatih tubuh manusia agar terlihat sehat dan kuat. Secara jasmani maupun rohani. Dari adanya olahraga yang teratur dan terencana biasanya akan menjadi suatu objek terbaik dalam proses pembentukan tubuh. Pada dasarnya olahraga merupakan sebuah sektor penting yang manfaatnya sebagai upaya pembentukan dan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Aji, 2014:27).

Keterampilan individual meliputi: sepak sila, sepak kura, sepak petik, sepak badik, sepak cangkuk, menggunakan paha, dan menyundul bola (menyundul) (Achmad Achmad Sofyan Hanif, 2015:28). Keterampilan Khusus meliputi: sepak mula (servis), menerima bola pertama (servis), mengumpan, *smash*, dan *block* (menahan) (Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, 1992:73). Dalam sepaktakraw, penguasaan keterampilan dasar diperlukan. Keterampilan memainkan bola dalam sepaktakraw menggunakan komponen-komponen teknik dasar. Teknik dasar menjadi modal utama untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik sehingga menunjang prestasi yang optimal. Sepakan dalam permainan sepaktakraw merupakan gerak dominan, karena dalam sepaktakraw lebih banyak dimainkan dengan kaki, di antara kemampuan menyepak antara lain sepak sila, sepak kura, sepak badek, sepak *cross*, menapak, menyundul (*heading*), memaha, mendada dan membahu (Achmad Achmad Sofyan Hanif, 2015:35).

Menerima servis adalah gerak kerja yang tak kalah penting dari servis, tantangan yang

mesti dikuasai oleh setiap pemain karena kegagalan dalam menerima servis akan memberikan poin bagi regu lawan yang melakukan servis. Mengumpan adalah gerak kerja memindahkan bola dari pemain ke pemain lain supaya dapat diteruskan untuk gerak kerja berikutnya seperti mengumpan balik atau smash. *Block* adalah salah satu cara kerja bertahan. *Block* yang baik dapat menjadikan bola smash dari pihak lawan kembali ke lapangannya sendiri.

Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut tidak seharusnya harus dimiliki secara baik. Kondisi fisik tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan hanya dalam jangkauan waktu yang relatif singkat. Bahkan, oleh beberapa ahli kondisi fisik yang baik diperlukan latihan yang kontinu dan progresif. Yang berat dalam kurun waktu relatif cukup lama menguras tenaga. Tipe gerakan dalam permainan olahraga sepaktakraw menuntut pemain untuk dapat mengatur tenaga *aerobic* maksimal yang ada dalam dirinya sehingga tidak akan mengalami kelelahan yang berarti dalam melakukan permainan olahraga sepaktakraw kemampuan fisik sangat diperlukan dalam permainan sepaktakraw untuk menunjang dalam melaksanakan program latihan yang telah dibuat. Menurut Paulus L. Pesurnay (2005:3) kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan; motivasi).

Kondisi fisik merupakan salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen-komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57).

Daya ledak sangat diperlukan untuk satuan unjuk kerja yang harus diselesaikan dengan sebaik mungkin dalam waktu singkat. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*explosive power*) = kekuatan x kecepatan (*speed*). Menurut Harsono (1988:200) daya ledak atau *explosive power* adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak adalah hasil usaha dalam satuan unit waktu yang disebabkan ketika kontraksi otot memindahkan benda pada ruang atau jarak tertentu. Faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dalam kehidupan sehari-hari diperlukan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh dari satu tempat ke

tempat lain yang dilakukan pada saat dan secara tiba-tiba.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan metode deskriptif presentase dengan teknik survei tes kondisi fisik dan teknik dasar cabang olahraga sepaktakraw. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:90) bahwa survey merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkan dengan standar yang sudah ditentukan. Peneliti dalam hal ini berusaha untuk memaparkan atau memberikan gambaran suatu keadaan kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar atlet sepaktakraw pada BPPLP Sepaktakraw Jawa Tengah tahun 2020. Desain penelitian dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan "One-shot method".

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah seluruh atlet sepaktakraw BPPLP Jawa Tengah yang berjumlah 24 orang, 12 putri dan 12 putra.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010: 174). Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua, selanjutnya jika jumlah subjek besar dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih. Berdasarkan jumlah populasi yang terdiri dari 24 atlet, maka sampel dalam penelitian ini adalah 24 atlet.

Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode total sampling. Menurut Sugiyono (2007) total sampling adalah teknik penarikan sampel diaman jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah 24 atlet terdiri dari 12 atlet putra dan 12 atlet putri sepaktakraw BPPLP Jawa Tengah.

Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar. Tes ini akan mengungkapkan kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar dalam cabang olahraga sepaktakraw. Tes dan pengukuran yang dilakukan masing-masing cabang olahraga yang satu dengan yang lain berbeda. Hal ini dikarenakan tes dan pengukuran disesuaikan

dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Walaupun tes tersebut belum bisa menggambarkan kebutuhan yang sebenarnya atau secara keseluruhan, tetapi tes tersebut sudah dapat menggambarkan kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Atlet Berdasarkan Kehadiran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 15 Juli di Balai Pemasatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (BPLOP) Sepaktakraw, telah diperoleh data atlet sepaktakraw yang mengikuti tes sejumlah 24 pemain. Penelitian yang dilakukan oleh penulis mencakup dua aspek atau komponen tes kondisi fisik dan tes kemampuan teknik dasar bermain sepaktakraw. Tes kondisi fisik meliputi *sit up* 30 detik, lari 30 m, *shuttle run*, *multi fitness test (MFT)*, kelentukan, *vertical jump*.

Deskriptif Prosentase Kondisi Fisik Putri

Tes Sit Up 30 Detik

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepaktakraw yang melaksanakan tes fisik *sit up* selama 30 detik. Sejumlah 6 (50,00%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 4 (33,33%) atlet masuk kategori baik, 2 (16,67%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0,00 %) atlet yang termasuk kategori kurang dan 0 (0,00 %) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 1. Data atlet berdasarkan hasil tes *sit up* 30 detik

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	6	50,00%
Baik	4	33,33%
Sedang	2	16,67%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	12	100,00%

Tes Lari 30 Meter

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data pemain sepaktakraw yang telah melaksanakan tes fisik lari 30 meter. Sejumlah 2 (16,67%) atlet termasuk kategori baik sekali, 6 (50,00%) atlet yang termasuk kategori baik, 2 (16,67%) atlet yang masuk kategori sedang, 1 (8,33%) atlet yang masuk kategori kurang dan 1 (8,33%) atlet yang masuk kategori kurang sekali.

Tabel 2. Data atlet berdasarkan hasil tes lari 30 m

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	2	16,67%
Baik	6	50,00%
Sedang	2	16,67%
Kurang	1	8,33%
Kurang Sekali	1	8,33%

Total	12	100,00%
-------	----	---------

Tes Shuttle Run 4x5 meter

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepaktakraw yang melaksanakan tes *shuttle run* 4x5 m dalam sepaktakraw. Sejumlah 12 (100%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori baik, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0,00 %) atlet yang termasuk kategori kurang dan 0 (0,00 %) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 3. Data atlet berdasarkan tes *shuttle run* 4x5 m

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	12	100%
Baik	0	0%
Sedang	0	0%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Total	12	100%

Tes MFT (multi fitness test)

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepaktakraw yang melaksanakan tes *MFT* dalam sepaktakraw. Sejumlah 5 (42%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 7 (58%) atlet yang termasuk kategori baik, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0,00 %) atlet yang termasuk kategori kurang dan 0 (0,00 %) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 4. Data atlet berdasarkan hasil tes *MFT*

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	5	42%
Baik	7	58%
Sedang	0	0%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Total	12	100%

Tes Kelentukan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepaktakraw yang melaksanakan tes kelentukan dalam sepaktakraw. Sejumlah 2 (16,67%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 4 (33,33%) atlet yang termasuk kategori baik, 2 (16,67%) atlet yang termasuk kategori sedang, 2 (16,67 %) atlet yang termasuk kategori kurang dan 2 (16,67 %) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 5. Data atlet berdasarkan hasil tes kelentukan

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	2	16,67%
Baik	4	33,33%
Sedang	2	16,67%
Kurang	2	16,67%

Kurang Sekali	2	16,67%
Total	12	100,00%

Tes Vertical Jump

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes kelentukan dalam sepak takraw. Sejumlah 3 (25,00%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 5 (41,67%) atlet yang termasuk kategori baik, 2 (16,67%) atlet yang termasuk kategori sedang, 2 (16,67%) atlet yang termasuk kategori kurang dan 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 6. data atlet berdasarkan hasil tes *vertical jump*

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	3	25,00%
Baik	5	41,67%
Sedang	2	16,67%
Kurang	2	16,67%
Kurang Sekali	0	0%
Total	12	100%

Deskriptif Prosentase Kondisi Fisik Putra

Tes Sit Up 30 Detik

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes *sit up* 30 detik dalam sepak takraw. Sejumlah 3 (25,00%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 5 (41,70%) atlet yang termasuk kategori baik, 4 (33,33%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang dan 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 7. Data atlet berdasarkan hasil tes *sit up* 30 detik

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	3	25,00%
Baik	5	41,70%
Sedang	4	33,33%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	12	100,00%

Tes Lari 30 Meter

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes lari 30 m dalam sepak takraw. Sejumlah 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 3 (25,00%) atlet yang termasuk kategori baik, 5 (41,67%) atlet yang termasuk kategori sedang, 2 (16,67%) atlet yang termasuk kategori kurang dan 2 (16,67%) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 8. Data atlet berdasarkan hasil tes lari 30 m

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0,00%
Baik	3	25,00%
Sedang	5	41,67%
Kurang	2	16,67%
Kurang Sekali	2	16,67%
Total	12	100,00%

Tes Shuttle Run 4x5 meter

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes *shuttle run* 4x5 m dalam sepak takraw. Sejumlah 4 (33%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 8 (67%) atlet yang termasuk kategori baik, 0 (0%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0%) atlet yang termasuk kategori kurang dan 0 (0%) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 9.Data atlet berdasarkan tes lari *shuttle run* 4x5 m

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	4	33%
Baik	8	67%
Sedang	0	0%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Total	12	100%

Tes MFT (multi fitness test)

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes *MFT* dalam sepak takraw. Sejumlah 6 (50%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 6 (50%) atlet yang termasuk kategori baik, 0 (0%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0%) atlet yang termasuk kategori kurang dan 0 (0%) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 10. Data atlet berdasarkan hasil tes lari *MFT*

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	6	50%
Baik	6	50%
Sedang	0	0%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Total	12	100%

Tes Kelentukan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes kelentukan dalam sepak takraw. Sejumlah 4 (33,33%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 2 (16,67%) atlet yang termasuk kategori baik, 4 (33,33%) atlet yang termasuk kategori sedang, 1 (8,33%) atlet yang termasuk kategori

kurang dan 1 (8,33%) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 11. Data atlet berdasarkan hasil tes Kelentukan

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	4	33,33%
Baik	2	16,67%
Sedang	4	33,33%
Kurang	1	8,33%
Kurang Sekali	1	8,33%
Total	12	100,00%

Tes Vertical Jump

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes *Vertical Jump* dalam sepak takraw. Sejumlah 4 (33,33%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 7 (58,33%) atlet yang termasuk kategori baik, 1 (8,33%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang dan 1 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 12. Data atlet berdasarkan hasil tes *vertical jump*

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	4	33,33%
Baik	7	58,33%
Sedang	1	8,33%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Total	12	100%

Deskriptif Prosentase Teknik Dasar Sepaktakraw Putri

Tes Punggung Kaki

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes kemampuan teknik dasar punggung kaki dalam sepak takraw. Sejumlah 1 (8,33%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 5 (41,67%) atlet yang termasuk kategori baik, 6 (50,00%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang dan 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 13. Data atlet berdasarkan tes punggung kaki

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	1	8,33%
Baik	5	41,67%
Sedang	6	50,00%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	12	100,00%

Tes Sepak Sila Kanan Kiri

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes kemampuan teknik dasar sepak sila kanan kiri dalam sepak takraw. Sejumlah 7 (58,33%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 3 (25,00%) atlet yang termasuk kategori baik, 2 (16,67%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang dan 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 14. Data atlet berdasarkan tes sila kanan kiri

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	8	66,67%
Baik	4	33,33%
Sedang	0	0,00%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	12	100,00%

Tes Sepak Sila Kanan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes kemampuan teknik dasar sepak sila kanan dalam sepak takraw. Sejumlah 8 (66,67%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 4 (33,33%) atlet yang termasuk kategori baik, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang dan 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 15. Data atlet berdasarkan tes sila kanan

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	8	66,67%
Baik	4	33,33%
Sedang	0	0,00%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	12	100,00%

Tes Sepak Sila Kiri

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes kemampuan teknik dasar sepak sila kiri dalam sepak takraw. Sejumlah 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 11 (91,67%) atlet yang termasuk kategori baik, sedang 1 (8,33%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang dan 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 16. Data atlet berdasarkan tes sila kiri

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	0	0,00%
Baik	11	91,67%
Sedang	1	8,33%

Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	12	100,00%

Tes Kepala

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes kemampuan teknik dasar *heading* (kepala) dalam sepak takraw. Sejumlah 4 (33,33%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 4 (33,33%) atlet yang termasuk kategori baik, 4 (33,33%) atlet yang termasuk kategori sedang dan tidak ada atlet yang termasuk kategori kurang dan kurang sekali.

Tabel 17. Data atlet berdasarkan tes kepala

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	4	33,33%
Baik	4	33,33%
Sedang	4	33,33%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	12	100,00%

Tes Memaha

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes kemampuan teknik dasar memaha 4 (33,33%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 6 (50,00%) yang termasuk kategori baik, 2 (16,67) atlet yang termasuk kategori sedang dan tidak ada atlet yang masuk kategori kurang dan sangat kurang.

Tabel 18. Data atlet berdasarkan tes Memaha

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	4	33,33%
Baik	6	50,00%
Sedang	2	16,67%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	12	100,00%

Deskriptif Prosentase Teknik Dasar Sepaktakraw Putra

Tes Punggung Kaki

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes keterampilan teknik dasar punggung kaki dalam sepak takraw. 8 (66,67%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 4 (33,33%) yang termasuk kategori baik, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 19. Data atlet berdasarkan tes Punggung kaki

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	8	66,67%
Baik	4	33,33%
Sedang	0	0,00%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	12	100,00%

Tes Sepak Sila Kanan Kiri

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes keterampilan teknik dasar sepak sila kanan kiri dalam sepak takraw. Sejumlah 8 (66,67%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 4 (33,33%) atlet yang termasuk kategori baik, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 20. Data atlet berdasarkan tes Sila Kanan Kiri

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	7	58,33%
Baik	5	41,67%
Sedang	0	0,00%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	12	100,00%

Tes Sepak Sila Kiri

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes keterampilan teknik dasar sepak sila kiri dalam sepak takraw. Sejumlah 8 (66,67%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 4 (33,33%) atlet yang termasuk kategori baik, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang dan 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 21. Data atlet tes Tes Sepak Sila Kiri

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	8	66,67%
Baik	4	33,33%
Sedang	0	0,00%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	12	100,00%

Tes Sepak Sila Kanan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepak takraw yang melaksanakan tes keterampilan teknik dasar sepak sila kanan

dalam sepaktakraw. Sejumlah 11 (91,67%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 1 (8,33%) atlet yang termasuk kategori baik, 0 (0,00%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0,00 %) atlet yang termasuk kategori kurang dan 0 (0,00 %) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 22. Data atlet berdasarkan tes Sepak Sila Kanan

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	11	91,67%
Baik	1	8,33%
Sedang	0	0,00%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	12	100,00%

Tes Kepala (*Heading*)

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepaktakraw yang melaksanakan tes keterampilan teknik dasar kepala (*heading*) dalam sepaktakraw. Sejumlah 7 (58,33%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 4 (33,33%) atlet yang termasuk kategori baik, 1 (8,33%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0,00 %) atlet yang termasuk kategori kurang dan 0 (0,00 %) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 23. Data atlet berdasarkan tes Tes Kepala

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	7	58,33%
Baik	4	33,33%
Sedang	1	8,33%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	12	100,00%

Tes Memaha

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data atlet sepaktakraw yang melaksanakan tes keterampilan teknik dasar memaha dalam sepaktakraw. Sejumlah 8 (66,67%) atlet yang termasuk kategori baik sekali, 2 (16,67%) atlet yang termasuk kategori baik, 2 (16,67%) atlet yang termasuk kategori sedang, 0 (0,00 %) atlet yang termasuk kategori kurang dan 0 (0,00 %) atlet yang termasuk kategori kurang sekali.

Tabel 24. Data atlet berdasarkan tes Tes Memaha

Keterangan	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	8	66,67%
Baik	2	16,67%
Sedang	2	16,67%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	12	100,00%

Kondisi Fisik

Hasil tes kondisi fisik diketahui atlet di Balai Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar dalam kondisi baik. Terbukti dengan komponen kondisi fisik yang mendukung atlet putri dan putra sepaktakraw adalah *shuttle run* 4x5 m dan *multi fitness test*. Kelincahan dan daya tahan pemain sepaktakraw menentukan peluang untuk memenangkan pertandingan, karena teknik yang baik akan terlaksana jika atlet memiliki dasar fisik yang mumpuni. Berdasarkan hasil tes komponen fisik atlet putri sepaktakraw, test *shuttle run* 4x5 m sangat dikuasai oleh 12 (100%) atlet disusul dengan test *multi fitness test* yang dikuasai oleh 5 (42%) atlet. Tetapi untuk komponen tes fisik lain seperti *sit up*, lari 30 m, kelentukan dan *vertical jump* menunjukkan hanya beberapa atlet yang mampu diatas rata rata untuk melaksanakan keempat komponen tersebut. Beberapa atlet lain hanya masuk kategori kurang dan kurang sekali. Berdasarkan hasil tes komponen fisik atlet putra sepaktakraw, test *shuttle run* 4x5 m sangat dikuasai oleh 4 (33%) atlet disusul dengan *multi fitness test* yang dikuasai oleh 6 (50%) atlet. Tetapi untuk untuk komponen tes fisik lain seperti *sit up*, lari 30 m, kelentukan dan *vertical jump* menunjukkan hanya beberapa atlet yang mampu di atas rata-rata untuk melaksanakan keempat komponen tersebut. Beberapa atlet lain hanya masuk kategori kurang dan kurang sekali.

Kemampuan Teknik Dasar

Hasil tes kemampuan teknik diketahui atlet di Balai Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar dalam kondisi baik. Terbukti dengan komponen kondisi keterampilan yang mendukung atlet putri sepaktakraw adalah sila kanan dan sila kanan kiri sedangkan untuk atlet putra adalah sila kanan, sila kiri dan punggung kaki. Berdasarkan hasil tes komponen keterampilan tes teknik atlet putri sepaktakraw, sila kanan sangat dikuasai oleh 8 (66,67%) atlet disusul dengan tes sila kanan kiri yang dikuasai oleh 7 (58,33%) atlet. Tetapi untuk untuk komponen tes punggung kaki, sila kiri, kepala (*heading*) dan memaha menunjukkan hanya beberapa atlet yang mampu di atas rata-rata untuk melaksanakan keempat komponen tersebut. Beberapa atlet lain hanya masuk kategori sedang. Berdasarkan hasil tes komponen keterampilan tes teknik atlet putra sepaktakraw, sila kanan sangat dikuasai oleh 11 (91,67%) atlet disusul dengan tes sila kiri yang dikuasai oleh 8 (66,67%) atlet dan tes punggung

kaki yang dikuasai oleh 8 (66,67%) atlet. Tetapi untuk untuk komponen tes sila kanan kiri, kepala (*heading*) dan memaha menunjukkan hanya beberapa atlet yang mampu di atas rata-rata untuk melaksanakan keempat komponen tersebut. Beberapa atlet lain hanya masuk kategori sedang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka simpulan penelitian ini adalah :

Kondisi fisik atlet sepak takraw putra dan putri BPPLP Jawa Tengah tahun 2020 dalam kategori baik. Komponen kondisi fisik putra dan putri yang terbaik adalah *shuttle run* 4x5 m, dan komponen kondisi fisik yang kurang baik untuk putri adalah kelentukan, serta untuk kondisi fisik putra yang kurang baik adalah lari 30 m.

Kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw putra dan putri BPPLP Jawa Tengah tahun 2020 dalam kategori sangat baik. Komponen kemampuan teknik dasar putra dan putri yang terbaik adalah sila kanan, dan komponen kemampuan teknik dasar yang kurang baik untuk putri punggung kaki, serta untuk kemampuan teknik dasar putra adalah punggung kaki.

Bagi pelatih dapat meningkatkan kondisi fisik atlet putra dan putri BPPLP Jawa Tengah mengingat kondisi fisik sangat berpengaruh untuk kemampuan teknik dasar sepak takraw, dengan kondisi fisik yang mumpuni atlet akan lebih mudah untuk melakukan teknik-teknik dasar dalam permainan olahraga sepak takraw.

Bagi peneliti lain di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNNES yang tertarik dengan permasalahan ini disarankan untuk meneliti kembali dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ada, serta hasil ini dapat dipakai sebagai bahan pertimbangan.

REFERENSI

- Achmad Sofyan anif. 2015. "Kepelatihan Dasar Sepak Takraw". Jakarta: Rajawali Pers
- Aji, T. (2014). Peningkatan Ketrampilan Smash Kendeng pada Permainan Sepak Takraw Siswa Sekolah Dasar, 4.
- Arikunto, S. (2002). Prosedur suatu penelitian: pendekatan praktek. *Edisi Revisi Kelima*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto Suharsini. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).
- Firdaus, K, (2011). Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan di Kota Padang. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2)
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud
- Hidayat, R., Sulaiman, S., & Hidayah, T. (2016). Faktor Anthropometri, Biomotor Penentu Keterampilan Sepak Takraw Atlet Putra Pon Jawa Tengah. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 83-88.
- Jamalong, A. (2016). Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Atlet Sepaktakraw Klub Tunas Muda
- Mutohir, T. C. (2002). *Gagasan-gagasan tentang pendidikan jasmani dan olahraga*. Unesa University Press.
- Nosa, S., & SEPTIAN, A. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola
- Persunay dan Sidik (2005). Latihan kecepatan dan kekuatan. Jakarta: Komisi Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 2(3), 32-36.
- Putra, W.D., Prasita Nugroho, A., & Wahyu, P, E (2014). Game Edukasi Berbasis Android Sebagai Media Pembelajaran Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 5(1), 47-55.
- Ratinus Darwis & Basa Penghulu. 1992. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Jakarta : DepDikBud.
- Sugiyono, (2007). Metode penelitian Administrasi. Jakarta: Grafindo.
- Suharsimi, A. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sajoto, M. 1998 Pembinaan Kondisi Fisik. Jakarta: Depdikbud.
- Sulaiman. 2008. Sepak Takraw Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih dan Atlet. Semarang: Universitas Negeri Semarang.