

Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw pada Masa Pandemi Covid-19

Sardiman^{1✉}, Moh. Adhan², Moh Ifkhal Sianto³, Andreas Alannuari Adjaleka⁴

^{1,2,3,4} Universitas Tadulako,

sardiman425@gmail.com¹, silatadhan@gmail.com²,

mohikhalsianto@gmail.com³, andreasalannuari@gmail.com⁴

Article Info

History Articles

Received : 06 July 2022

Accepted : 13 Spetember 2022

Published : 30 November 2022

Kata Kunci

Atlet; Covid-19; kondisi fisik; sepak takraw.

Keywords

Athlete; Covid-19; physical condition; sepak takraw.

Abstrak

Sepak takraw adalah olahraga tradisional yang berasal dari bangsa Indonesia kemudian berkembang menjadi olahraga yang populer di negara-negara Asia. Permainan sepak takraw memiliki nomor yang dipertandingkan diantaranya nomor *double*, kuadran, tim, hop dan regu, dari nomor ini yang membedakan adalah cara servis dan jumlah pemain yang jadi pembeda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepak takraw (STC). Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dan metode menggunakan metode survei. Pengumpulan data menggunakan instrumen tes kondisi fisik yang terdiri dari kecepatan, kelentukan, daya ledak, kelincahan, dan daya tahan. Populasi penelitian ini adalah atlet sepak takraw (STC) yang terdiri dari 12 orang peserta. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kondisi fisik. Hasil uji tes kondisi fisik menunjukkan rata-rata nilai hasil keseluruhan tes yaitu 112,68 dengan kategori cukup serta presentase yang diperoleh adalah 75%. Perlunya atlet memperhatikan latihan secara berkelanjutan untuk memelihara kondisi fisik, selain itu pelatih perlu memantau kondisi fisik atlet untuk meraih prestasi yang maksimal

Abstract

Sepak Takraw is a traditional sport that was first practiced in Indonesia and later spread throughout other Asian nations. The numbers that are played in the game of takraw include double, quadrant, team, hop, and team numbers. From these numbers, what differentiates them are the serving style and the number of players. To ascertain the physical state of the takraw athletes was the goal of this investigation (STC). This form of research involves a survey method and is quantitative descriptive in nature. Instruments for measuring speed, flexibility, explosive power, agility, and endurance are used to collect data. 12 athletes that competed in takraw constituted the study's sample (STC). The physical condition test was the tool utilized in this study, and the sample strategy used complete sampling. The results of the physical condition tests revealed that 75% of the subjects scored in the sufficient group, with an average score of 112.68. The requirement for athletes to focus on ongoing training to preserve physical condition, in addition to the coach's need to keep an eye on athletes' physical health to reach peak performance

Alamat korespondensi :

Alamat : jl soekarno hatta kompleks perumahan permata khatulistiwa palu, 94111

E-mail : sardiman425@gmail.com / 085341348998

p-ISSN 2548-4885

e-ISSN 2548-706x

PENDAHULUAN

Sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10m. Permainan sepak takraw dapat dikatakan perpaduan atau penggabungan antara tiga buah permainan, yaitu sepakbola, bolavoli dan bulutangkis. Sama halnya dengan sepakbola karena permainan ini dimainkan menggunakan kaki (Aji, 2013). Sepak takraw adalah permainan dengan cara menendang, memainkan bola dengan kaki sampai ujung kepala kecuali tangan dan permainan yang dominan menggunakan kaki yang dimainkan di atas lapangan yang dibatasi oleh net dengan jumlah pemain masing-masing regu 3 orang. Permainan sepak takraw adalah olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik karena pemain dituntut untuk bergerak dengan cepat, kuat serta harus memiliki kelincuhan yang baik (Asry, 2020). Unsur Kondisi fisik harus dimiliki oleh olahragawan agar tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas (Syaifuddin, Muhammad Azis Hakim, 2019). Faktor fisik menjadi salah satu faktor pendukung dalam peningkatan prestasi atlet dan dapat menumbuhkan kepercayaan diri pada atlet (Rohman Hidayat, Sulaiman, 2016). Keberhasilan prestasi seorang atlet ditentukan oleh potensi atlet kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (Afrianto, 2019). Permainan sepak takraw membutuhkan komponen fisik, teknik, dan psikis berperan penting dalam melakukan teknik sepakan, *smash*, servis dan *block*. Teknik, fisik dan taktik akan mampu atlet sepak takraw pertahankan jika rutin dalam latihan, sebagai atlet hendaknya mampu mempertahankan kondisi fisiknya dengan cara rutin Latihan (Afdinda et al, 2021).

Indonesia adalah salah satu negara yang terkena virus *corona* atau yang biasa dikenal sebutan Covid-19. Melihat cara kerja penularan virus tersebut sangatlah cepat maka, pemerintah Indonesia menghimbau kepada seluruh masyarakat agar tidak melakukan aktivitas diluar Rumah. Secara khusus, dampak buruk yang dialami oleh para atlet dengan tidak melakukan aktivitas ialah mengurangnya kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan bagian dari persyaratan yang diperlukan atlet dalam meningkatkan prestasi dan sebagai landasan tolak ukur peningkatan kekuatan,kecepatan, daya tahan,keleluhan, dan koordinasi (Ridwan, 2020). Dalam meningkatkan kondisi fisik, komponen-komponen yang sangat penting untuk olahraga terdiri dari kekuatan, keleluhan, kecepatan, kelincuhan, daya tahan, kekuatan otot, dan power (Yulingga Nanda Hanief, Puspodari, Septyning Lusianti, 2016).

Pada awal Tahun 2020, dunia dikejutkan dengan mewabahnya *Pneumonia* (Penyakit Radang paru-paru) wabah yang pertama ditemukan wuhan provinsi hubei kemudian penyebarannya dengan cepat ke 190 negara. Wabah virus ini diberi nama coronavirus disease 2019 dan lebih dikenal Covid 19 penyebaran wabah Covid 19 memberikan dampak sangat luas bagi negara-negara yang terdampak misalnya dampak ekonomi dan sosial. Akibat dari wabah Covid 19 aktivitas manusia dibatasi sehingga para pelaku olahragawan khususnya atlet tidak akan maksimal dalam memenuhi kebutuhan latihan (Susilo et al, 2020).

Sigi Takraw Club (STC) berdiri sekitar tahun 2010 dan telah meraih beberapa kejuaraan baik di tingkat porda maupun antar club se kota palu. bukan hanya itu, Sigi Takraw Club (STC) juga telah melahirkan beberapa atlet yang berprestasi di tingkat nasional. Tidal luput dari semua itu, peran atlet dalam melakkan program latihan tidaklah muda.

Maka dari itu, kondisi fisik perlu diperhatikan dalam mengikuti program latihan khususnya dalam cabang olahraga sepak takraw. Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi (Yulingga Nanda Hanief, Puspodari, Septyning Lusianti, 2016). Para atlet harus menjaga kondisi fisik agar dalam pertandingan performa atlet tetap stabil. Atlet Sepak takraw membutuhkan keterampilan bermain sepak takraw yang semua orang tidak dapat melakukan keterampilan bermain sepak takraw yang harus dikuasi atlet sepak takraw yaitu sepak sila, servis, smash, dan blok. Macam-macam teknik dasar sepak takraw sepak mula, sepak kuda, sepak cungkil, *heading*, memaha, mendada, menapak, *smash*, servis dan blok. Oleh karena itu kondisi fisik yang fit dan penguasaan teknik dasar sangat dibutuhkan untuk menjadi atlet sepak takraw (Wahyudi, Budiman, and Saepudin, 2018). Dari uraian diatas muncul sebuah keinginan untuk mencari tahu bagaimana kondisi fisik atlet sepak takraw Sigi Takraw Club (STC) pada masa pandemi Covid-19. Tujuan dari tes tersebut untuk mengetahui kondisi fisik atlet.

METODE

Penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk membuat gambaran mengenai situasi atau kejadian. Sugiyono (2013: 12) metode survei yang digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah, tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data yang digunakan adalah instrumen kondisi fisik dengan item tes yaitu kecepatan, kelentukan, daya ledak, kelincahan, dan daya tahan. Subyek penelitian ini adalah atlet sepak takraw di STC (Sigi Takraw Club) berjumlah 12 orang. Analisis data yang digunakan menggunakan analisis perhitungan statistik dengan *SPSS 24.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil diperoleh setelah melakukan tes kondisi fisik atlet Sigi Takraw Club (STC) yang dilaksanakan dengan cara survei tes dan pengukuran, data yang dikumpulkan selanjutnya dianalisis menggunakan perhitungan statistik. Serta penyajian deskripsi setiap tes yang dilaksanakan presentase kondisi fisik atlet Sigi Takraw Club (STC)

Tujuan dari penelitian ini untuk mengatuhui kondisi fisik atlet Sigi Takraw Club (STC). Berikut hasil tes dan data yang diambil yaitu tes kecepatan, tes kelentukan, tes daya tahan, tes daya

ledak, tes kelincahan dan tes kelentukan. Dari hasil tes diperoleh data selanjutnya dianalisis dengan *statistic* untuk menguji kebenaran data.

Hasil dari data penelitian dihitung dalam bentuk persen berdasarkan jumlah atlet. Atlet masuk kategori sangat baik, baik, cukup, sedang, kurang dapat dilihat pada tabel. Hasil data penelitian untuk kondisi fisik dari atlet Sigi Takraw Club (STC) telah diteliti dengan tabel analisis *deskriptif presentase*.

Berdasarkan analisis hasil presentase tes kecepatan (lari 60 meter) diperoleh dari 12 atlet (STC) yang memiliki tingkat kecepatan (lari 60 meter) dengan kategori sangat baik dengan frekuensi 0 atlet (0%), atlet kategori baik dengan frekuensi 6 atlet (50%), atlet kategori cukup dengan frekuensi 4 atlet (33%), kategori sedang sebanyak 2 atlet (17%), atlet kategori kurang frekuensi 0 atlet (0 %). Dari hasil dapat diketahui rata-rata tingkat kecepatan (lari 60 meter) atlet (STC) adalah berkategori cukup dengan nilai (8,05 detik).

Berdasarkan analisis hasil presentase tes Kelentukan (*Sit and Reach*) dari 12 atlet (STC) yang memiliki tingkat kelentukan (*Sit and Reach*) dengan kategori sangat baik dengan frekuensi 1 atlet (8%), atlet mendapatkan kategori baik dengan frekuensi sebanyak 9 (75%), atlet dengan kategori cukup dengan frekuensi 2 atlet (17%), kategori sedang sebanyak 0 atlet (0%), kategori kurang dengan frekuensi 0 atlet (0 %). Jadi dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat kelentukan (Tes Sit and Reach) atlet STC adalah berkategori baik dengan nilai (35 cm). Diagram tingkat kemampuan tes kelentukan (*Sit and Reach*) atlet STC adalah sebagai berikut

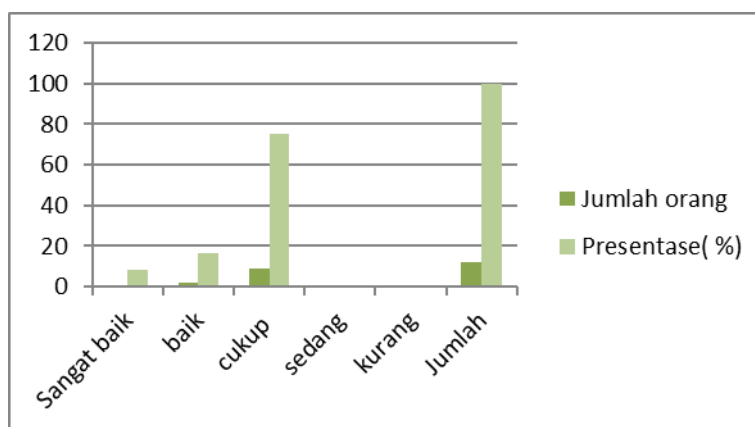
Hasil tes daya ledak Dari 12 atlet STC yang memiliki tingkat daya ledak (*Vertical Jump*) dengan kategori sangat baik dengan frekuensi 2 atlet (17%), kategori baik dengan frekuensi sebanyak 3 atlet (25%), kategori cukup dengan frekuensi 4 atlet (33%), kategori sedang sebanyak 3 atlet (25%), kategori kurang dengan frekuensi 0 atlet (0 %). Jadi dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat kelentukan (Tes Sit and Reach) atlet STC adalah berkategori cukup dengan nilai (48 cm).

Hasil Presentase tes kelincahan (*Illinois Egility*) dari 12 atlet STC yang memiliki tingkat kelincahan (*Illinois Egility*) dengan kategori sangat baik dengan frekuensi 10 atlet (83%), kategori baik dengan frekuensi sebanyak 2 atlet (17%), kategori cukup dengan frekuensi 0 atlet (0%), kategori sedang sebanyak 0 atlet (0%), kategori kurang dengan frekuensi 0 atlet (0 %). Jadi dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat kelincahan (*Shuttle run*) atlet STC adalah berkategori Sangat baik dengan nilai (14 Detik). Diagram tingkat kemampuan tes daya ledak (*Vertical Jump*) atlet STC adalah sebagai berikut :

Hasil presentase tes daya tahan (Lari 1600 meter) dari 12 atlet (STC) yang memiliki tingkat Daya taahan (Lari1600 meter) dengan kategori sangat baik dengan frekuensi 0 atlet (0%), kategori baik dengan frekuensi sebanyak 3 atlet (25%), kategori Cukup dengan frekuensi 9 atlet (75%), kategori Sedang sebanyak 0 atlet (0%), kategori kurang dengan frekuensi 0 atlet (0 %). Jadi dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat Kelincahan (*Suttle run*) atlet (STC) adalah berkategori cukup dengan nilai (7,7 menit).

Tabel 1. Hasil Presentase Keseluruhan Tes Kondisi Fisik

Kategori	Jumlah orang	Presentase(%)
Sangat baik	1	8
Baik	2	17
cukup	9	75
Sedang		
Kurang		
Jumlah	12	100



Gambar 1. Diagram Keseluruhan Tes Kondisi Fisik

Dari hasil penelitian diatas didapatkan data yang berbeda-beda dari segi kondisi fisik. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah program latihan dari atlet yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang. Kondisi fisik yang prima serta mental yang kuat dapat mempegaruhi prestasi atlet (Sundara et al, 2020). Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasar titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Untuk mencapai tingkat kondisi fisik sesuai dengan yang diharapkan maka diperlukan latihan secara terus-menerus (Syarifuddin, Muhammad Azis Hakim, 2019)

Setelah menerapkan hasil penelitian dengan menggunakan 5 item kondisi fisik pada atlet sepak takraw STC, maka pada penelitian ini, peneliti akan menjelaskan hasil penelitian tersebut. kecepatan adalah kemampuan tubuh bergerak dengan cepat dan tepat melawan beban berat dan waktu (Alfiandi, Ali, and Wardoyo, 2008). Hasil tes kecepatan lari 60 meter rata-rata atlet mendapatkan nilai (8,05 detik) dengan kriteria cukup, selanjutnya kelentukan adalah jangkauan area gerak sendi-sendi tubuh (Suhartiwi, 2018). Hasil tes kelentukan rata-rata atlet mendapatkan nilai (35 cm) dengan kriteria baik. Daya ledak adalah tenaga gaya atau ketegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal atau satu kali pembebanan secara maksimal (Arjuna, 2019). Hasil tes daya ledak rata-rata atlet mendapatkan nilai (48 cm) dengan kriteria cukup.

Kelincahan adalah. Kemampuan diri seseorang dalam merubah arah posisi tubuh tertentu (Ruslan ,2011). Dan untuk tes kelincahan rata-rata atlet mendapatkan nilai (14 detik) dengan kriteria sangat baik, berikutnya Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Indrayana and Yuliawan, 2019) untuk tes daya tahan rata-rata atlet mendapatkan nilai (7,7 menit) dengan kriteria baik.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Tujuan penelitian ini ingin mengetahui kondisi fisik atlet Sigi Takraw Club. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet dalam kategori baik dan sangat baik. Akan tetapi masih terdapat atlet dengan kategori yang sedang. Ini menandakan bahwa kondisi fisik atlet harus lebih diperhatikan terutama dalam kondisi Covid-19 atau dalam pembatasan gerak. Sebagai seorang atlet mutlak harus memiliki kondisi fisik yang baik. Untuk itu perlunya atlet memelihara kondisi fisik yang baik. Rekomendasi yang dapat diberikan dalam penelitian ini yaitu atlet tentu harus memelihara latihan dengan terus berkelanjutan dan juga memperhatikan kondisi fisik. Untuk pelatih perlunya memantau kondisi fisik atlet secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdinda, Reyfo, Endarman Saputra, David Iqroni, Universitas Jambi, Jurnal Olahraga, And Kesehatan Indonesia. 2021. "Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia Available Online At <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> Kontribusi Pola Hidup Sehat Dan Circuit Training." Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia 1: 136–42.
- Afrianto, Darni. 2019. "Profil Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Klub Koba Sei Geringging Kabupaten Padang Pariaman" 2 (1): 155–59.
- Aji, Tri. 2013. "Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013." Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013 3 (1). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2661>.
- Alfiandi, Patrice, Nur Ali, And Hendro Wardoyo. 2008. "Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw." [Journal.Unj.Ac.Id](http://journal.unj.ac.id), 111–26.
- Arjuna, Fatkurahman. 2019. "Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny Tahun 2016." Jurnal Ilmu Keolahragaan 2 (1): 47. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32627>.
- Asry, Syam. 2020. "Pengaruh Metode Latihan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smas Dalam Permainan Sepak Takraw." Jurnal Ilmu Keolahragaan 3 (1): 49–61.
- Indrayana, Boy, And Ely Yuliawan. 2019. "Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau." Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education 3 (1): 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>.
- Ridwan, M. 2020. "Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang." Jurnal Performa Olahraga 5 (1): 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>.
- Rohman Hidayat, Sulaiman, Taufiq Hidayah. 2016. "Journal Of Physical Education And Sports" 5 (2): 83–89.
- Ruslan. 2011. "Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Di Provinsi Kalimantan Timur." Ilara 11 (2): 45–56.
- Suhartiwi, Suhartiwi. 2018. "Pengaruh Kelentukan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-

- Kaki Terhadap Keterampilan Sepaksila Pada Atlet Sepaktakraw Sulawesi Selatan.” *Jurnal Pendidikan Glasser* 2 (2): 1–13. <https://doi.org/10.32529/Glasser.V2i2.14>.
- Sundara, Cucu, Yopi Meirizal, Sumbara Hambali, Pendidikan Jasmani, And Pencak Silat. 2020. “Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat” 19 (April): 74–82.
- Susilo, Adityo, Cleopas Martin Rumende, Ceva Wicaksono Pitoyo, Widayat Djoko Santoso, Mira Yulianti, Herikurniawan Herikurniawan, Robert Sinto, Et Al. 2020. “Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini.” *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 7 (1): 45. <https://doi.org/10.7454/Jpdi.V7i1.415>.
- Syaifuddin, Muhammad Azis Hakim, Abdul. 2019. “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Putra Asian Games 2018 Dan Ukm Unesa.” *Jurnal Kesehatan Olahraga* 8 (1): 1.
- Wahyudi, Widi, Didin Budiman, And Endang Saepudin. 2018. “Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Tgt Dalam Pembelajaran Permainan Bola Besar Berorientasi Sepak Takraw Untuk Meningkatkan Kerjasama Dan Keterampilan Bermain.” *Tegar: Journal Of Teaching Physical Education In Elementary School* 1 (2): 1. <https://doi.org/10.17509/Tegar.V1i2.11732>.
- Yulingga Nanda Hanief, Puspodari, Septyning Lusianti, Andriyas Apriliyanto. 2016. “Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur Tahun 2017.” *Jurnal Kejaora* 1 (November 2016): 17–28.