

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SEPAK TAKRAW PUTRA
SUMATERA SELATAN PERSIAPAN PON XXI ACEH-SUMUT
TAHUN 2024**

SKRIPSI

oleh

Immanuel Daely

NIM: 06061382126076

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

TAHUN 2025

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SEPAK TAKRAW PUTRA
SUMATERA SELATAN PERSIAPAN PON XXI ACEH-SUMUT
TAHUN 2024**

SKRIPSI

Oleh

**Immanuel Daely
NIM : 06061382126076**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui

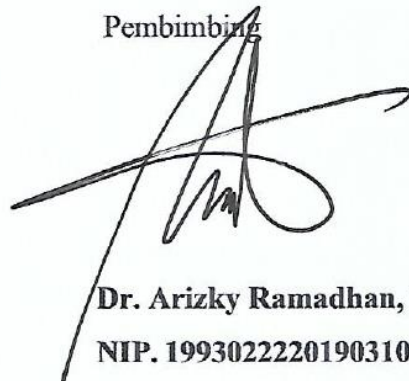
Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018

Pembimbing



Dr. Arizky Ramadhan, M.Pd

NIP. 199302222019031008

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SEPAK TAKRAW PUTRA
SUMATERA SELATAN PERSIAPAN PON XXI ACEH-SUMUT
TAHUN 2024**

SKRIPSI

Immanuel Daely

NIM: 06061382126076

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

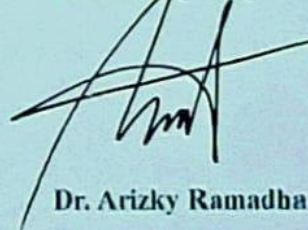
Mengesahkan:

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M. Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing Skripsi,



Dr. Arizky Ramadhan, M. Pd
NIP. 199302222019031008



**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SEPAK TAKRAW PUTRA
SUMATERA SELATAN PERSIAPAN PON XXI ACEH-SUMUT
TAHUN 2024**

SKRIPSI

Immanuel Daely

NIM: 06061382126076

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Telah diujikan dan lulus pada :

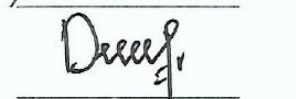
Hari : Kamis

Tanggal : 09 Januari 2025

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Dr. Arizky Ramadhan, M. Pd**
- 2. Anggota : Destriani, M. Pd**





Palembang, 09 Januari 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Destriani, M. Pd

NIP. 198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Imanuel Daely

NIM : 06061382126076

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Putra Sumatera Selatan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 10 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Immanuel Daely

NIM. 06061382126076

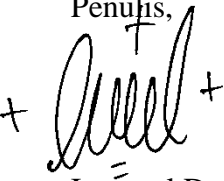
PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia-Nya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan waktu yang tepat sebagaimana mestinya.

Penulisan skripsi ini mengangkat judul yaitu **“ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SEPAK TAKRAW PUTRA SUMATERA SELATAN PERSIAPAN PON XXI ACEH-SUMUT TAHUN 2024”**. Penulisan skripsi ini membahas tentang kondisi fisik atlet sepak takraw putra Sumatera Selatan dalam persiapan menghadapi PON Aceh-Sumut tahun 2024, yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran kondisi fisik atlet yang terdiri dari komponen kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) kelincahan (*agility*), daya tahan (*vo2max*), dan kelentukan (*flexibility*). Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengidentifikasi dan memahami kondisi fisik atlet sepak takraw putra Sumatera Selatan khususnya dalam mempersiapkan atlet menghadapi Pekan Olahraga Nasional (PON).

Skripsi ini disusun dan diajukan untuk memenuhi persyaratan dan menyelesaikan jenjang pendidikan strata (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keolahragaan.

Palembang, 04 Januari 2025

Penulis,

Imanuel Daely

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan hikmat dan kekuatan serta anugerah yang begitu besar sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak terlepas dari banyaknya bantuan, bimbingan, semangat dan dorongan yang penulis dapatkan sehingga melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang selalu mendukung baik dalam bentuk dukungan doa maupun dukungan materi dan selalu ada dalam proses penulisan skripsi ini hingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

Hormat dan terima kasih penulis tujukan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE., M. Si, selaku Rektor Universitas Sriwijaya beserta jajarannya.
2. Bapak Dr. Hartono, MA, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya beserta jajarannya.
3. Ibu Destriani, M. Pd, selaku Koordinator Program Studi (S1) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya beserta jajarannya sekaligus sebagai dosen penguji dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan masukan dan saran agar penulisan skripsi ini menjadi lebih baik.
4. Bapak Dr. Arizky Ramadhan, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan skripsi ini, dosen pembimbing akademi.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama berkuliah di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, serta admin

Penjaskes yang sudah membantu penulis dalam segala urusan administrasi selama perkuliahan dan terkhususnya dalam urusan skripsi ini.

6. Ketua KONI Sumsel dan seluruh staf khususnya dalam bidang *Sport Science* yang telah memberikan izin dan bantuan selama proses penelitian berlangsung.
7. Atlt-atlet sepak takraw putra Sumatera Selatan yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan memberikan kerja sama yang baik.
8. Orang tua tercinta penulis, bapak Sozifao Daely dan mamak Margareta Sihombing yang sudah selalu mendoakan, mendukung, membantu dalam segi apapun yang dibutuhkan penulis baik secara moral sampai material, serta saudara kandung penulis Proselitus Daely, Nurpilian Dael, Jernihati Daely, Deris Dei Daely, Dan Somamemorianus Daely.
9. Keluarga Helman Elkana Simbolon yang sudah mendoakan, mendukung, serta membantu penulis dalam menyediakan kendaraan yang penulis pakai untuk mengerjakan skripsi, Arselin Gloria Sofia Boru Simbolon dan Hansel Fanetena Simbolon yang menjadi penghibur serta penyemangat penulis
10. Keluarga Somamemorianus Daely yang memberi nasihat dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi
11. Grace Eunike Kojongian, yang setia membantu dan menemani bahkan menyemangati penulis dalam segala hal, mulai dari pengurusan berkas dan pengantaran berkas yang di butuh kan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi
12. A, Ridho Kurniawan, Abizai Alqodar, Alfath Ukasya, Rafi Alifiansya, dan Armansya, terimakasih sudah menjadi sahabat dan keluarga dari semasa maba sampai saat ini yang sama-sama mengerjakan skripsi. Semoga selalu seperti ini sampai kapanpun ya. Semangat kita.

13. Keluarga bapak pendeta Alfian kojongian dan ibu pendeta dorta manullang yang selalu siap memberi kan nasehat dan bimbingan Rohani kepada penulis.
14. Seluruh jemaat yang ada di GPdI Maranatha Tugumulyo, Pemuda/I, anak anak sekolah minggu terimakasih atas semua doa, dukungan yang diberikan kepada penulis.
15. Seluruh Hamba-Hamba Tuhan yang sudah membantu mendoakan dan mendukung penulis

“Sebab bagi Allah tidak ada yang mustahil”

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	i
PERSEMBAHAN.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Pemasalahan Penelitian.....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Hakikat Kondisi Fisik.....	6
2.2. Komponen Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw.....	8
2.2.1. Daya tahan.....	9
2.2.2. Kecepatan.....	9
2.2.3. Kekuatan.....	9
2.2.4. Kelincahan.....	10
2.2.5. Kelentukan.....	11
2.3. Hakikat Sepak Takraw.....	11
2.3.1. Sarana dan Prasarana Olahraga Sepak Takraw.....	13
2.4. Teknik Dasar Sepak Takraw.....	16

2.4.1.	Teknik Dasar Sepak Takraw	16
2.4.2.	Teknik Khusus Sepak Takraw	18
2.5.	Penelitian Yang Relevan	19
2.6.	Kerangka Berfikir	20
III.	METODE PENELITIAN.....	23
3.1.	Jenis Penelitian	23
3.2.	Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.3.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	24
3.4.	Definisi Operasional Variabel	24
3.5.	Instrumen Tes dan Teknik Pengumpulan Data	27
3.6.	Teknik Analisis Data	31
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	33
4.1.	Hasil Penelitian.....	33
4.1.1.	Karakteristik Subjek Penelitian	33
4.1.2.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	33
4.1.3.	Pembahasan Hasil Penelitian	55
V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1	Kesimpulan.....	59
5.2	Saran	59
	DAFTAR PUSTAKA	60
	LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma kekuatan (<i>strength</i>) <i>Push Up</i>	27
Tabel 3. 2 Norma kekuatan (<i>strength</i>) <i>Sit Up</i>	28
Tabel 3. 3 Norma kecepatan (<i>Speed</i>) lari 20 Meter.....	29
Tabel 3. 4 Norma kelincahan (<i>Agility</i>) <i>Shuttle Run 4X5</i> (Setyo et al., 2020)	29
Tabel 3. 5 Norma Daya Tahan (<i>Endurance</i>) <i>VO2max</i>	30
Tabel 3. 6 Norma kelentukan (<i>Fllexibility</i>) <i>Sit and Reace</i> (Setyo et al., 2020)....	31
Tabel 4. 1 Hasil tes kondisi fisik pertama kekuatan (<i>strength</i>) <i>Push Up</i>	33
Tabel 4. 2 Distribusi tes kondisi fisik pertama kekuatan (<i>strength</i>) <i>push up</i>	34
Tabel 4. 3 Hasil tes kondisi fisik pertama kekuatan (<i>strength</i>) <i>Sit Up</i>	35
Tabel 4. 4 Distribusi hasil tes kondisi fisik pertama kekuatan (<i>strength</i>)	35
Tabel 4. 5 Hasil tes kondisi fisik pertama kecepatan (<i>Speed</i>) lari 20 Meter	36
Tabel 4. 6 Distribusi hasil tes kondisi fisik pertama kecepatan (<i>speed</i>).....	37
Tabel 4. 7 Hasil tes kondisi fisik pertama kelincahan (<i>Agility</i>) <i>Shuttle Run</i>	38
Tabel 4. 8 Distribusi hasil tes kondisi fisik pertama kelincahan (<i>agility</i>)	38
Tabel 4. 9 Hasil tes kondisi fisik pertama daya tahan (<i>Endurance</i>).....	39
Tabel 4. 10 Distribusi hasil tes kondisi fisik pertama daya tahan (<i>endurance</i>)....	40
Tabel 4. 11 Hasil tes kondisi fisik pertama kelentukan (<i>Flexibility</i>) <i>Sit and Reach</i>	40
Tabel 4. 12 Distribusi hasil tes kondisi fisik pertama kelentukan (<i>flexibility</i>)	41
Tabel 4. 13 Rekapitulasi hasil tes kondisi fisik pertama (1).....	42
Tabel 4. 14 Rekapitulasi distribusi tes kondisi fisik pertama	43
Tabel 4. 15 Hasil tes kondisi fisik kedua kekuatan (<i>strength</i>) <i>Push Up</i>	44
Tabel 4. 16 Distribusi hasil tes kondisi fisik kedua kekuatan (<i>strength</i>) <i>push up</i>	44
Tabel 4. 17 Hasil tes kondisi fisik kedua kekuatan (<i>strength</i>) <i>Sit Up</i>	45
Tabel 4. 18 Distribusi hasil tes kondisi fisik kedua kekuatan (<i>srength</i>) <i>sit up</i>	46
Tabel 4. 19 Hasil tes kondisi fisik kedua kecepatan (<i>speed</i>) lari 20 meter	46
Tabel 4. 20 Distribusi hasil tes kondisi fisik kedua kecepatan (<i>speed</i>).....	47
Tabel 4. 21 Hasil tes kondisi fisik pertama kelincahan (<i>Agility</i>) <i>Shuttle Run</i>	48
Tabel 4. 22 Distribusi hasil tes kondisi fisik kedua kelincahan (<i>agility</i>).....	48
Tabel 4. 23 Hasil tes kondisi fisik kedua daya tahan (<i>endurance</i>) <i>VO2max</i>	49

Tabel 4. 24 Distribusi hasil tes kondisi fisik kedua daya tahan (<i>endurance</i>)	50
Tabel 4. 25 Hasil tes kondisi fisik pertama kelenukan (<i>Flexibility</i>) <i>Sit and reach</i>	51
Tabel 4. 26 Distribusi hasil tes kondisi fisik kedua kelentukan (<i>flexibility</i>)	51
Tabel 4. 27 Rekapitulasi hasil tes kondisi fisik kedua (2).....	52
Tabel 4. 28 Rekapitulasi distribusi tes kondisi fisik kedua (2).....	53
Tabel 4. 29 Rekapitulasi hasil tes kondisi fisik pertama (1) dan kedua (2).....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Riwayat Hidup	67
Lampiran 2 Usulan Judul Skripsi	68
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Proposal	69
Lampiran 4 Persetujuan Seminar Proposal Penelitian	70
Lampiran 5 Bukti Perbaikan Seminar Proposal	71
Lampiran 6 Surat Keterangan Pembimbing	72
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 8 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	75
Lampiran 9 Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	76
Lampiran 10 Persetujuan Sidang Akhir	77
Lampiran 11 Bukti Perbaikan Skripsi	78
Lampiran 12 Surat Keterangan Pengecekan Similarity	79
Lampiran 13 Dokumentasi	81

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hasil dari kondisi fisik atlet sepak takraw putra Sumatera Selatan untuk persiapan PON XXI Aceh-Sumut tahun 2024. Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif deskriptif. Instrumen penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran pada saat melakukan kondisi fisik atlet yaitu kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), dan kelentukan (*flexibility*). Sampel pada penelitian ini atlet sepak takraw putra Sumatera Selatan yang ikut serta pada PON XXI Aceh-Sumut yang berjumlah 4 orang. Penelitian ini menggunakan data sekunder yang di ambil dari pihak KONI Sumatera Selatan. Hasil tes kondisi fisik pertama dan hasil tes kondisi fisik kedua mengalami peningkatan. Pada komponen kekuatan (*Strength*) push up mengalami peningkatan 15%, pada komponen kekuatan (*Strength*) *sit up* tidak ada peningkatan atau penurunan, pada komponen kecepatan (*Speed*) terjadi peningkatan 10%, pada komponen kelincahan (*Shuttle run*) terjadi peningkatan 11%, pada komponen daya tahan (*vo2max*) terjadi peningkatan 1%, dan pada komponen kelentukan (*Flexibility*) terjadi peningkatan 15%. Berdasarkan hasil dan pembahasan dari tes kondisi fisik atlet sepak takraw putra Sumatera Selatan persiapan PON Aceh-Sumut tahun 2024 diatas, dari komponen tes kondisi fisik pada komponen kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*aagility*), daya tahan (*endurance*), dan kelentukan (*flexibility*). Pada hasil tes kondisi fisik pertama berada dikategori sedang dan pada hasil tes kondisi fisik kedua berada dikategori sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes kondisi fisik pertama dan kedua pada atlet sepak takraw putra Sumatera Selatan persiapan XXI Aceh-Sumut tahun 2024 berada dalam kategori sedang.

Kata kunci: Kondisi fisik, Sepak takraw, PON XXI Aceh-Sumut 2024

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the results of the physical condition of South Sumatra men's sepak takraw athletes in preparation for the XXI Aceh-North Sumatra PON in 2024. This research uses descriptive quantitative analysis. This research instrument uses test and measurement techniques when carrying out athletes' physical conditions, namely strength, speed, agility, endurance and flexibility. The sample in this study was South Sumatra men's sepak takraw athletes who took part in XXI Aceh-North Sumatra PON, totaling 4 people. This research uses secondary data taken from the Indonesian National Sports Committee, South Sumatra. The results of the first physical condition test and the results of the second physical condition test have increased. In the strength component (Strength) push ups there was an increase of 15%, in the strength component (Strength) sit ups there was no increase or decrease, in the speed component there was an increase of 10%, in the agility component (Shuttle run) there was an increase of 11%, in the endurance component (vo2max) there was an increase of 1%, and in the flexibility component (Flexibility) there was an increase of 15%. Based on the results and discussion of the physical condition test of South Sumatra men's sepak takraw athletes preparing for the 2024 Aceh-North Sumatra PON, the components of the physical condition test include strength, speed, agility and endurance. , and flexibility. In the first physical condition test results it was in the moderate category and in the second physical condition test results it was in the moderate category. So it can be concluded that the results of the first and second physical condition tests for male sepak takraw athletes from South Sumatra in preparation for the XXI Aceh-North Sumatra National Sports Week 2024 are in the medium category.

Keywords: physical condition, sepak takraw, PON XXI Aceh-Sumut

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga mencakup semua kegiatan terorganisir yang mendukung, memelihara, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial seseorang. (Cahayani, Destriana, & Aryanti, 2023). Olahraga merupakan aktivitas yang sangat digemari di dunia ini, olahraga adalah suatu aktivitas tubuh yang dilaksanakan di setiap aktivitasnya. Olahraga adalah bagian vital dan kunci dalam semua bagian dari keberadaan manusia. (Parlindungan, Giartama, Victorian, & Bayu, 2022). Yang dimana olahraga ini juga mempunyai banyak manfaat, salah satunya memberi kesehatan dan yang terpenting menjadi kebanggaan suatu negara. Olahraga juga menargetkan orang-orang yang melibatkan aspek fisik dan spiritual. Olahraga juga menunjukkan kesehatan fisik dan mental. (Aditia, 2015). Dalam olahraga, penilaian keterampilan seseorang dilakukan melalui pengujian, pengukuran, dan evaluasi. (Hartati, Kurniawan, Usra, & Pranata, 2023). Oleh karena itu, seseorang wajib melatih dan meningkatkan kemampuan untuk mencapai hasil yang optimal. Memiliki keterampilan psikologi yang adaptif dan Tangguh serta mengendalikan kecemasan sangat penting dalam mencapai keberhasilan. (Nopiyanto, Raibowo, Novriansyah, & Nanda, 2021). Dalam melakukan aktivitas olahraga ada beberapa kondisi agar manusia bisa memiliki kesehatan secara optimal yaitu kondisi lingkungan, kondisi mental, kondisi kesehatan, kondisi fisik (ardiansyah, R. 2015). Sering perkembangan jaman, olahraga telah menggunakan kemajuan teknologisebagai penunjang kegiatan baik dalam pembelajaran maupun saat latihan. (Aryanti, Nanda, & Putri, 2024).

Kondisi fisik sangat berpengaruh pada performa atlet karena kondisi fisik yang bagus dapat menunjang kualitas gerakan atlet yang di barengi dengan teknik yang di kuasai atlet tersebut. (Ade Prastian, Syafaruddin, & Iyakrus, 2023). Salah satu faktor untuk meraih kondisi fisik adalah kondisi fisik. Kondisi fisik juga menunjang teknik, taktik, dan mental. (Fikri et al., 2022). Kondisi fisik merupakan salah satu

hal penting yang dipergunakan untuk mencapai prestasi dan untuk mencapai prestasi yang diinginkan seorang atlet harus melakukan persiapan yang relatif lama. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas manusia adalah dengan meningkatkan kualitas fisik dan spiritual, menumbuhkan sikap positif, semangat juang, dan keterlibatan dalam olahraga. Supaya atlet dapat mencapai kinerja yang baik, para atlet harus berusaha keras untuk meningkatkan kemampuannya dan tetap dalam kondisi fisik yang baik sebelum dan saat bertanding agar para atlet dapat mencapai tingkat kinerja terbaiknya. Dalam olahraga apapun itu, kondisi fisik sangat penting untuk berprestasi dalam setiap cabang olahraga karena kondisi fisik ini adalah hal utama dalam olahraga. Apabila atlet dapat melaksanakan kegiatan yang dibebankan kepadanya, atlet dianggap mempunyai kondisi fisik yang baik. Jika atlet ingin terus berprestasi, pengembangan kondisi fisik atlet sangat penting. jika ingin berprestasi atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima dan mental pejuang karena kondisi fisik dapat mempengaruhi performa atlet saat bertanding atau berkompetisi. (Hambali, Sundara, & Meirizal, 2020). Komponen-komponen kondisi fisik yaitu: Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agibility*), Kelentukan (*flexibility*), Daya ledak (*power*), Kekuatan (*strength*), dan Daya Tahan (*endurance*)

Berdasarkan komponen kondisi fisik yang telah dijabarkan di atas seorang atlet harus mempunyai keenam komponen agar kondisi fisik atlet tersebut mencapai pada tingkat yang optimal. Melatih kondisi fisik bisa dilakukan secara individu maupun beregu. Dalam olahraga berregu banyak cabang olahraga yang ada, yaitu sepak bola, bola basket, bola voli, futsal, dan termasuk Sepak takraw

Sepak takraw adalah salah satu olahraga tradisional Indonesia yang dimainkan secara beregu dengan jumlah pemain 3 lawan 3 dan 2 lawan 2. (Ramadhan, Iyakrus, & Yahya Eko Nopiyanto, 2024). Sebelum sepak takraw menjadi populer dimasyarakat Indonesia, anak-anak di wilayah tersebut telah bermain sepak bola, yang dimainkan oleh anak-anak di daerah tersebut dengan bola yang terbuat dari rotan. Bola ditendang dari kaki ke kaki dan diumpan oleh teman-teman untuk mematikan bola di lapangan lawan. Saat ini, bola sepak takraw terbuat dari rotan dan plastik (serat sintestis). Sama seperti olahraga sepak takraw, yang

membutuhkan kualitas fisik yang baik. Menimbang sebuah bola yang terbuat dari rotan dan melakukan gerakan-gerakan sepak takraw yang akrobatik akan menuntut pemain berada pada kondisi terbaik. Permainan sepak takraw bergantung pada kekuatan, kecepatan, dan kelentukan pemain. Untuk memainkan bola takraw atau gerakan-gerakan indah seperti gerakan salto di udara, maka kelentukan, kekuatan, dan kecepatan sangat diperlukan. Atlet sepak takraw membutuhkan kondisi fisik yang baik karena olahraga ini memiliki banyak menguras tenaga. maka dari itu, agar dapat memperoleh prestasi yang baik, atlet sepak takraw perlu latihan dengan rajin. Seperti yang disebutkan sebelumnya, kondisi fisik atlet sangat penting untuk meraih prestasi.

Sepak takraw di Indonesia sudah menyebar keseluruh daerah termasuk di daerah sumatera selatan. sepak takraw mulai dikenal dan berkembang di sumatera selatan sekitar tahun 1980-an. Meskipun permainan ini sudah ada lama di Asia tenggara, Sumatera Selatan berperan penting dalam mempopulerkannya di Indonesia, terutama melalui penyelenggaraan turnamen dan pembentukan klub-klub. Pada tahun 2004 sepaktakraw menjadi cabang olahraga resmi dalam PON (Pekan Olahraga Nasional) yang diadakan di sumatera selatan.

Sepak takraw Sumatera Selatan dapat dikatakan sebagai tim yang berkualitas karena tim sepak takraw Sumatera Selatan mampu bersaing dengan tim-tim provinsi lainnya. Terkhusus untuk atlet sepak takraw, karena tim sepak takraw Sumatera Selatan mencatat banyak Sejarah. Contohnya pada tahun 2001 meraih juara 1 (medali emas) pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) yang berlangsung di Palembang Sumatera Selatan. Pada tahun 2002 tim sepak takraw mewakili Indonesia memperoleh juara 3 (medali perunggu) pada event “Hanoi Open” di Vietnam. Pada tahun 2005 tim sepak takraw putra Sumatera Selatan Kembali sebagai perwakilan Indonesia dikirim pada kejuaraan dunia “Kings Cup” dan berhasil meraih medali perunggu. Pada tahun 2020 Pekan Olahraga Nasional (PON) meraih juara 3 (medali perunggu) dan yang terbaru Pada PORWIL (pra PON di Sumut) mendali emas nomor *double event*. (Iyakrus, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa melakukan aktivitas olahraga untuk mencapai hasil yang optimal dan mencapai prestasi terbaik setiap atlet wajib mempunyai kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik itu dapat dipertahankan bahkan dapat juga di tingkatkan dengan melakukan tes fisik. pada atlet sepak takraw untuk mengetahui kemampuan atlet sepak takraw sesuai faktor-faktor nya seperti kecepatan, kelentukan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan adalah beberapa faktor yang dapat digunakan untuk mengetahui kemampuan fisik atlet sepak takraw. Melalui penjas tersebut maka munculah pertanyaan tentang ‘bagaimana kondisi fisik atlet sepak takraw putra Sumatera Selatan Persiapan PON XXI Aceh-sumut?’. Sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul “analisis kondisi fisik sepak takraw putra Sumatera Selatan persiapan PON XXI Aceh-Sumut tahun 2024”.

1.2. Pemasalahan Penelitian

1.2.1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, untuk mengetahui dan menganalisis hasil kondisi fisik atlet sepak takraw putra Sumatera Selatan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut tahun 2024, maka peneliti akan mengidentifikasi masalah tentang analisis kondisi fisik atlet sepak takraw putra Sumatera Selatan persiapan PON XXI Aceh-Sumut tahun 2024.

1.2.2. Batasan Masalah

Latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah pada analisis kondisi fisik sepak takraw putra Sumatera Selatan persiapan PON XXI Aceh-Sumut tahun 2024.

1.2.3. Rumuasan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana kondisi fisik atlet sepak takraw putra Sumatera Selatan persiapan PON XXI Aceh-Sumut tahun 2024?”

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepak takraw putra Sumatra Selatan untuk Persiapan PON XXI Aceh-Sumut tahun 2024.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi objek yang akan diteliti. Beberapa manfaat yang diharapkan yaitu:

1. Sebagai salah satu evaluasi atau acuan bagi atlet sepak takraw untuk membantu dalam meningkatkan kondisinya.
2. Sebagai salah satu evaluasi bagi pelatih dalam meningkatkan kondisi fisik atletnya.
3. Untuk menambah pengalaman dan wawasan penulis tentang dan sebagai sumber informasi dan acuan untuk penelitian selanjutnya bagi pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Prastian, M. F., Syafaruddin, S., & Iyakrus, I. (2023). Survei Kondisi Fisik Atlet Senam Lantai Di Club Gymnastic Persani Palembang Sumatera Selatan. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6, 3882–3888. Retrieved from <https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.22378>
- Aditia, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education*, 4(12), 2251–2259.
- Adnyana, I. M. D. M. (2021). Populasi dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103–116.
- Afrianto, A., & Darni, D. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Klub Koba Sei Geringging Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 2(1), 155–159. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/210>
- Alfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 111–126. <https://doi.org/10.21009/jsce.02205>
- Amalia, R., Nur, S., & Zainuri, M. I. (2023). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations BOLA. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 12(3), 247–253.
- Ambara, A. P. (2017). *Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu Sanda di Sasana Kim Tiauw Surabaya*. 1–11.
- Application, R. U. (2024). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*. 13(1), 110–117.
- Arifai, N. F., Destriana, D., & Usra, M. (2024). Lingkar Paha Dan Berat Badan Apakah Berhubungan Dengan Kelincahan? *Medikora*, 23(1), 12–21. <https://doi.org/10.21831/medikora.v23i1.67255>
- Aryanti, S., Nanda, F. A., & Putri, D. R. (2024). *Implementasi Instrumen Servis*

- Bolavoli Berbasis Kamera Artificial Intelligence*. 9(2), 154–165.
- Ashari Ramadhan, Boihaqi, A. A. (2023). *Analisis Kondisi Fisik Dominan Atlet Sepak Takraw Kota Sabang Tahun 2022*. 2(3), 190–199.
- Bahauddin, M. A., & Sulistyarto, S. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 113–120.
- bidin A. (2017). Pembentukan Kondisi Fisik. In *Вестник Росздравнадзора* (Vol. 4).
- Cahayani, I. G., Destriana, D., & Aryanti, S. (2023). Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Futsal Academy Women Bigreds Palembang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(1), 27–33. <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i1.68740>
- Dhevani, H. (2019). *Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri semarang 2019*. (20086224).
- Edwarsyah, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2011). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 4(1), 1–10. Retrieved from <http://arxiv.org/abs/1011.1669v1>
<http://dx.doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Fauzi, N. C. M. (2022). Profil kondisi fisik atlet sma kelas khusus olahraga di Kabupaten Sleman. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 46–56.
- Fikri, A., Pratama, R. R., Widiastuti, Samsudin, Muslimin, Haqiyah, A., ... Hidayat, A. (2022). Tennis Ball Exercise: Variation to Increase Arm Muscle Strength in Martial Athletes at Sriwijaya State Sports School. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 964–972. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100513>

- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74–82. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Handayani, A., Syamsuramel, S., & Destriana, D. (2022). Kondisi Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(2), 64. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i2.2416>
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Hartati, Kurniawan, E. F., Usra, M., & Pranata, D. (2023). Analisis Kebutuhan Pengembangan Instrument Ilionis Agility Tes Berbasis Teknologi. 7, 85–91.
- Hera, T., & Elvandari, E. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Explicit Instruction Pada Pembelajaran Tari Daerah Sebagai Dasar Keterampilan Menari Tradisi. *Jurnal Sitakara*, 6(1), 40–54. <https://doi.org/10.31851/sitakara.v6i1.5286>
- Heri Retnawati. (2015). Teknik Pengambilan Sampel. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Irsyad, M., Erianti, Edwansyah, & Zulfahri. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(7), 74–81.
- Islamabad, O., Syafaruddin, S., Bayu, W. I., & Victorian, A. R. (2024). Pengaruh Latihan Lari 20 Meter Dan Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan Menggiring Bola. *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(2), 115–121. <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i2.75732>
- Iyakrus, I. (2019). Sejarah Sepak Takraw Sumatera Selatan. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 31–35. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8224>

- Iyakrus, I., Pratama, M. A. R. P., Usra, M., Sumarni, S., & Bayu, W. I. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 77–86. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.48306>
- Kadafi, A. P., & Irsyada, M. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Blitar Mandiri Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 128–133. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40815%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id>
- Karin Preayani, K., Semarayasa, I. K., & Gunarto, P. (2022). Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Sepak Sila dan Sepak Badek dalam Permainan Sepak Takraw pada Mahasiswa Prodi Penjaskesrek. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(2), 188–193. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i2.51333>
- Murti, D. L. A. W., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 115–126. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.04>
- Nanda, A. P., Pramono, D. E. H., & Hartati, S. (2020). Menentukan Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Pelayanan Akademik Menggunakan Metode Algoritma K-Means. *Jurnal Sistem Informasi Dan Telematika*, 11(1), 23–28.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Novriansyah, N., & Nanda, F. A. (2021). The Psychological Skill Level of Bengkulu Athletes During the Covid-19 Pandemic. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(2), 198–206. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i2.1207>
- Nur, H. W. (2016). Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw. *Jurnal MensSana*, 1(2), 49. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.54>
- Nurhalizah, S., Syafaruddin, D., Jasmani, P., Kesehatan, D., Keguruan, F.,

- Pendidikan, I., ... Raya, J. (2023). the Effect of Ladder Drill on Female'S Front Straight Kick in Pencak Silat. *Medikora*, 22(1), 33–42.
- Parlindungan, M. D., Giartama, G., Victorian, A. R., & Bayu, W. I. (2022). Pengaruh latihan push-up terhadap hasil lemparan ke dalam. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 54. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.52545>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Retrieved from www.ypsimbanten.com
- Pokhrel, S. (2024). No TitleEΛENH. *Aγaη*, 15(1), 37–48.
- Pratama, A. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Sepak Takraw PPLP Riau. *Riau*, 40. Retrieved from <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/14575%0Ahttps://repository.uir.ac.id/14575/1/176610244.pdf>
- Ramadhan, A., Iyakrus, I., & Yahya Eko Nopiyanto. (2024). Development of Sepak Takraw Model Through TGFU to Improve Basic Athlete Junior in Playing Sepak Takraw. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8(1), 131–138. <https://doi.org/10.33369/jk.v8i1.33366>
- Septiawan, B., Bakhtiar, S., Nur, H., & Zulbahri, Z. (2023). Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Kubang Kabupaten Kerinci. *Jurnal JPDO*, 6(12), 32–40. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1590%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1590/778>
- Setyo, D., Universitas, A., & Malang, N. (2020). *Profil Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw MTC (Malang Takraw Club) Kota Malang*. 2(4), 247–253.
- Stocks, N. (2016). *Landasan Teori Sarana dan Prasarana Permainan Sepak Takraw*. 1–23.
- Sudarta. (2022). 濟無No Title No Title No Title. 16(1), 1–23.

sugiyono. (2019). Desain Penelitian,Hipotesis,Definisi-Oprasional,Analisa Data. *Sugiono*, 45–66.

Syaifuddin, M., & Aziz Hakim, A. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Putra Asian Games 2018 Dan Ukm Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 1.