

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

a) Pengertian Kondisi Fisik

Latihan kondisi fisik (*Physical condition*) memegang peranan yang penting dalam mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik dalam tubuh. Kondisi fisik didalam tubuh seseorang sangat membantu untuk melakukan pekerjaan sehari-hari. Semakin baik tingkat kondisi fisik seseorang maka semakin produktif pula kemampuan kinerja fisiknya.

Menurut Syafruddin kondisi fisik dapat di artikan dengan keadaan atau kemampuan fisik, keadaan tersebut dapat meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan (Syafruddin, 2011). Kondisi fisik ini di latih oleh pelatih yang mana tugasnya meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang di inginkan tercapai.

Menurut Agus kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam pencapaian prestasi seorang atlet (Supriyoko & Mahardika, 2018). Kondisi fisik merupakan hal yang wajib dimiliki oleh setiap atlet dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai karakteristik dan kebutuhan masing- masing cabang olahraga.

Khalili Moghaddam & Lowe yang dikutip oleh Dawud Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi (Dawud & Hariyanto, 2022). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Tingkat kondisi yang baik tidak tergantung dari satu faktor saja namun banyak macam-macam faktor yang mempengaruhinya, selain dari kemauan, bakat, dan motivasi dari atlet itu sendiri maka kondisi fisik atlet tersebut tidak akan baik. Fasilitas dan peralatan juga sangat mendukung peningkatan kondisi fisik seorang atlet jika semua yang di butuhkan oleh atlet tersebut terpenuhi.

Latihan kondisi fisik secara rutin dapat meningkatkan kualitas hidup manusia secara jasmaniah, rohaniyah dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju dan makmur. Agar dapat menjamin peningkatan kesehatan dan kebugaran terhadap olahraga dan mampu menghadapi tantangan serta tuntutan kehidupan.

Tujuan latihan kondisi fisik menurut Bafirman merupakan kebutuhan dari masing-masing individu, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti (HB & Wahyuri, 2019). Dalam menentukan tujuan pembinaan kondisi fisik perlu diperhatikan dasar-dasar latihan antara lain: Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya (*multilateral physical development*).

Latihan tingkat kondisi fisik sangat baik untuk kesehatan fungsi jantung dan memberikan perubahan pada fungsi tubuh. Latihan kondisi fisik juga dapat meningkatkan psikologi dalam diri kita, latihan fisik yang dilakukan berulang-ulang kali dapat membuat peningkatan kekuatan otot kita.

Melalui latihan kondisi fisik maka kebugaran jasmani atlet akan terjaga dan dipertahankan atau ditingkatkan, dalam kesehatan secara umum maupun dalam keterampilan yang lebih baik lagi, jika kondisi fisik seorang atlet itu baik dan kesegaran tubuhnya juga terjaga maka atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang relatif lebih sulit, dapat juga lebih lama kelelahan dalam mengikuti program latihan dan pertandingan. Ketika seorang atlet memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih meningkatkan percaya diri nya dan juga dapat mengurangi resiko cedera pada atlet tersebut.

Dalam mencapai prestasi yang tinggi didalam olahraga dibutuhkan persiapan terpadu dan berkesinambungan antara unsur-unsur fisik, teknik, dan psikis (Pratama & Wiyaka, 2021). Di sisi lain untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga sepak taktaw, latihan untuk peningkatan kemandirian kondisi fisik, teknik, dan psikis merupakan hal yang sangat penting, karena kondisi fisik, teknik, dan psikis yang baik akan membantu atlet untuk mempermudah melakukan dan menguasai teknik-teknik dasar. Begitu pula halnya dalam sepak takraw, komponen-komponen fisik, teknik, dan psikis berperan penting dalam melakukan teknik sepakan, main kepala, mendada, memaha, membahu, serangan atau smash, dan menahan atau *block*.

Menurut Maliki kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu (Maliki et al., 2017). Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus, seperti pada cabang olahraga sepak takraw. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepak takraw antara lain: kekuatan (*strengh*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak otot (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan daya tahan (*endurance*).

b) Komponen Kondisi Fisik

Menurut Syafruddin ada 10 komponen kondisi fisik yang dapat mendukung dalam olahraga sebagai berikut :

- 1) Kekuatan (*stength*) adalah kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan tegangan atau gaya terhadap suatu tahanan. Harsono (1988) menjelaskan bahwa kekuatan merupakan komponen dasar dalam performa olahraga karena menjadi dasar untuk mengembangkan kemampuan fisik lainnya, seperti daya tahan dan daya ledak. Sementara itu, Fox dan Mathews (1981) menyebutkan bahwa kekuatan otot sangat penting dalam aktivitas fisik yang membutuhkan usaha maksimal seperti angkat berat, gulat, atau aktivitas yang melibatkan gerakan resistensi.
- 2) Daya tahan (*endurance*), bempa (1999) mengelompokkan daya tahan menjadi dua jenis:
 - a. Daya tahan umum (*general endurance*) kemampuan seseorang dalam memepergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara

efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

b. Daya tahan otot (*local endurance*) kemampuan seseorang dalam memepergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam jangkawaktu yang relatif cukup lama.

- 3) Daya ledak otot (*muscular power*) kemampuan untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu singkat, yang merupakan kombinasi kekuatan dan kecepatan. Bompas (1999) menegaskan bahwa daya ledak penting dalam olahraga yang melibatkan lompatan, pukulan, atau lemparan kecepatan (*speed*) kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 4) Kelenturan (*flexibility*), efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian seluruh tubuh.
- 5) Kelincahan (*agility*), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh secara cepat dan tepat. Harre (1982) menyatakan bahwa kelincahan melibatkan kekuatan, koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan.
- 6) Koordinasi (*coordination*), kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan dari berbagai bagian tubuh sehingga tercapai gerakan yang efisien dan efektif. Schmidt (1988) menjelaskan bahwa koordinasi melibatkan sistem

saraf pusat dan otot, sehingga penting untuk olahraga yang memerlukan gerakan kompleks seperti senam atau tenis meja.

- 7) Keseimbangan (*balance*), keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh, baik dalam keadaan diam (keseimbangan statis) maupun bergerak (keseimbangan dinamis). Menurut Gowitzke dan Milner (1982), keseimbangan bergantung pada fungsi sistem saraf, otot, dan alat vestibular di telinga bagian dalam. Keseimbangan sangat penting dalam olahraga seperti senam, ski, dan yoga.
- 8) Ketepatan (*accuracy*), ketepatan adalah kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh atau bagian tubuh menuju target tertentu. Harsono (1988) menyebut bahwa ketepatan melibatkan koordinasi, konsentrasi, dan kontrol motorik, sehingga penting dalam olahraga seperti panahan, lempar cakram, atau sepak takraw.
- 9) Reaksi (*reaction*), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau feelinglainnya seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain (Syafuruddin, 2011).

Penjelasan tentang kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik oleh Mochamad Sajoto yang dikutip oleh Royana sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya (Royana, 2017). Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut.

Menurut Ridwan Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepak takraw di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Ridwan, 2020). 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.

Komponen fisik yang perlu dijaga dan ditingkatkan adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan dan kelincahan. Sepaktakraw adalah olahraga yang memerlukan kondisi fisik, maka dapat dikatakan faktor kondisi fisik inilah yang mendasari semua teknik gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga sepaktakraw. Tanpa setiap atlet sadari baik atlet pemula maupun profesional, kondisi fisik ini perlu dijaga dan sangat perlu ditingkatkan agar dapat melewati setiap teknik dasar sepaktakraw dengan baik dan dapat menunjukkan penampilannya dengan baik pada saat bertanding.

Perlu disadari bahwa persoalan penampilan atau *performance* atlet dalam meraih prestasi bukan hanya menyangkut masalah fisik semata, dalam artian mereka yang fisiknya kuat sudah dipastikan akan memenangkan pertandingan. Namun sebenarnya hal tersebut bersifat multifaktor. Sekurangnya terdapat faktor psikologi yang diyakini mempengaruhi penampilan atlet, peran psikologis sangat berkaitan dengan kesiapan dan kesanggupan mental untuk berlatih dan bertanding dalam rangka meraih puncak prestasi.

Didalam permainan cabang olahraga sepak takraw banyak sekali teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain, terutama teknik dasarnya terlebih dahulu, yakni sepak sila, sepak cangkik, memaha, heading (*menyundul*), smash, dan block (*membendung*). Salah satu teknik dasar yang paling dominan adalah sepak sila. Karena sepak sila sangat berperan penting dan sering digunakan dalam bermain sepak takraw, seperti untuk mengontrol (*menimang*), passing ke lawan, membentuk serangan, melakukan service, dan menggagalkan serangan yang dilakukan oleh lawan.

Seorang pemain sepak takraw harus memiliki keterampilan teknik dasar sepak sila yang baik untuk melakukan teknik bertahan atau menggagalkan serangan dari lawan dan teknik membuat serangan dalam permainan sepak takraw. Sepak sila dapat didefinisikan sebuah cara memainkan bola secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil yang optimal. Seorang pemain sepak takraw yang kurang dalam keterampilan teknik dasar sepak sila sangat pengaruh langsung terhadap kegagalan meredam serangan ataupun untuk membangun serangan (*smash*), karena sepak sila dalam permainan sepak takraw memiliki tiga kegunaan yaitu: untuk mengontrol, passing/mengumpan, untuk membangun serangan (*Smash*) dan untuk menggagalkan serangan dari lawan.

c) **Faktor-Faktor Kondisi Fisik**

Menurut Ambarukmi ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kondisi fisik seorang atlet baik dari dalam maupun luar (Ambarukmi et al., 2007). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhinya yaitu:

1. Faktor teknik, kemampuan biomotor seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efisiensi gerakan.
2. Faktor taktik, siasat memenangkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan: kemampuan kawan, kekuatan dan kelemahan lawan dan kondisi lingkungan.
3. Faktor kesehatan, kesehatan merupakan bekal yang perlu dimiliki seorang atlet, sehingga perlu pemeriksaan secara teratur dan perlakuan (*treatment*) untuk mempertahankannya.
4. Latihan psikis/mental dalam olahraga adalah aspek abstrak dan pendorong untuk mewujudkan kemampuan fisik, teknik, maupun taktik.

d) Manfaat Kondisi Fisik

Manfaat latihan kondisi fisik bagi tubuh dapat memperlancar penyaluran nutrisi dan oksigen ke berbagai jaringan tubuh dan membantu sistem kardiovaskuler bekerja lebih efektif. Latihan fisik secara teratur dan berulang-ulang dalam intensitas tertentu dan berkesinambungan dapat meningkatkan taraf kesehatan dan kemampuan bagi tubuh. Kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerakan ataupun penampilannya. Kondisi fisik yang baik akan meningkatkan sistem sirkulasi pada tubuh.

2. Hakikat Sepak Takraw

a) Pengertian Sepak Takraw

Sepak takraw adalah olahraga tradisional yang berasal dari kesultanan Melayu tepatnya pada tahun 634-713 M permainan ini dahulu dikenal dengan

permainan “sepak raga” dalam bahasa melayu, bola terbuat dari anyaman rotan dan pemain bermain dengan membentuk lingkaran. Pada berbagai daerah sepak raga dijadikan sebagai permainan yang dipertunjukkan bila ada perhelatan negeri.

Sepak takraw memiliki nama lain di setiap daerah dalam bahasa Bugis disebut “marraga”, dalam bahasa Makassar di sebut “akaraga”, sedangkan di Sumatra di sebut “bermain rago” dan Nusantara di sebut “sepak raga”. Dengan dukungan dari daerah, yaitu Sumatra Utara, Sumatra Barat, Riau dan Sulawesi Selatan, dalam pertemuan di Jakarta pada tahun 1971 di bentuk lah Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia, yang di singkat PERSERASI. Dan pada tahun 2005 PERSETASI (Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia) berubah nama menjadi PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia).

Menurut Kurniawan mengatakan bahwa sepak takraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak takraw dan bola voli, dimainkan dilapangan ganda bulu tangkis, dan permainan tidak boleh menyentuh bola dengan tangan (Kurniawan & Firdaus, 2020). Kejuaraan paling bergengsi dalam cabang ini adalah *King's Cup World Championships*, yang terakhir diadakan di Bangkok, Thailand pada tanggal 23 september 2023. Permainan ini berasal dari zaman Kesultanan Melaka (1402-1511) dan dikenal sebagai sepak raga dalam bahasa melayu. Bola terbuat dari anyaman rotan dan atlet berdiri membentuk lingkaran.

Hakim menambahkan, sepak takraw merupakan kombinasi dari sepak bola, bola voli, badminton, senam dan olahraga kuno yaitu sepak raga (Hakim, 2007). Bola lentur yang terbuat dari batang rotan telah diganti dengan bola *synthetic*, yang lebih aman dan tahan lama. Lapangan sepak takraw memiliki ukuran dan

tinggi net yang sama dengan bulutangkis, kelompok yang terdiri dari 3 orang disebut regu. Kedua regu tersebut bersaing untuk mencapai skor yang lebih tinggi dengan memainkan bola dari kaki ke kaki.

Sepak takraw pertama kali mengikuti PON (Pekan Olahraga Nasional) pada tahun 1981. Dan pada tahun 1996 prestasi sepak takraw Indonesia terus meningkat di ajang *event* Internasional seperti: *Prince Cup* di Thailand (Sepak Takraw Wanita), *Honai Open* (Regu Putra), Kejuaraan Pelajar Asia Tenggara (*ASEAN School*), *ISA Cup* (Regu Putra di Malaysia), *King's Cup*, *SEA Games* dan *Asian Games*.

Sepak takraw dimainkan oleh 3 (tiga) orang yang mempunyai istilah nama sendiri, yaitu: (1) Apit kanan, (2) Apit kiri dan (3) Tekong (Jamalong & Syam, 2014). Teknik dalam bermain sepak takraw ialah sebagai berikut:

- 1) Sepak Sila merupakan menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam untuk menerima servis dari lawan atau memberikan umpan kepada teman.
- 2) Sepak Kuda merupakan sepakan yang menggunakan punggung kaki atau kura kaki biasa nya di gunakan untuk melakukan servis.
- 3) Sepak Cungkil merupakan menyepak menggunakan kaki atau jari kaki ketika bola tidak bisa kita jangkau dengan sepak sila.
- 4) Menapak merupakan menyipak menggunakan tapak kaki biasanya pada saat smash.
- 5) Heading merupakan gerakan menggunakan kepala untuk menyundul bola atau juga memberi umpan kepada teman.

- 6) Memaha merupakan gerakan mengontrol bola dengan paha ketika bola lebih tinggi dari kaki.

Pada permainan sepak takraw, para atlet dituntut untuk bisa memiliki kemampuan untuk selalu dapat menguasai bola dan memainkannya. Supaya bola tidak jatuh ke tanah, maka perlu penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepak takraw yang baik.

Peningkatan penguasaan teknik-teknik tersebut diperlukan latihan teratur dan berkelanjutan. Perlu pula diketahui bahwa selain dari upaya-upaya untuk dapat dan selalu menguasai dan memainkan bola dalam permainan sepak takraw, teknik keterampilan perlu dikuasai supaya dapat menciptakan permainan yang terampil dan menampilkan permainan yang menarik. Seperti halnya dengan bentuk gerakan menyerang dalam permainan sepak takraw yang sangat memerlukan keterampilan dan teknik dalam melakukan gerakan tersebut.

Dalam permainan sepak takraw setiap pemain mempunyai peran dan tugas nya masing masing untuk mencetak angka pada saat bertanding, sebagai berikut:

- 1) Tekong (*service*) berperan sebagai penyepak mula untuk memulai jalannya permainan.
- 2) *Smasher* berperan sebagai smash dan berperan untuk mendapatkan poin sebanyak-banyaknya.
- 3) *Fedeer* berperan sebagai pemberi umpan kepada smash untuk

mendapatkan poin.

Dalam permainan sepak takraw jumlah poin dalam setiap set ialah 15 poin. Tim pertama yang sampai pada angka 15 akan dinyatakan menang. Jika kedua tim memiliki perolehan angka yang sama 15-15 maka akan dilakukan angka tambahan (*deuce*) dan batas angka terakhir dalam permainan sepak takraw adalah 17, dalam perhitungan angka menggunakan sistem *rally point* (ISTAF, 2024).

b) Sarana Sepak Takraw

Menurut Sukma (Sukma, 2016) sarana dan prasarana permainan sepak takraw terdiri dari pakaian atlet serta lapangan yang berukuran :

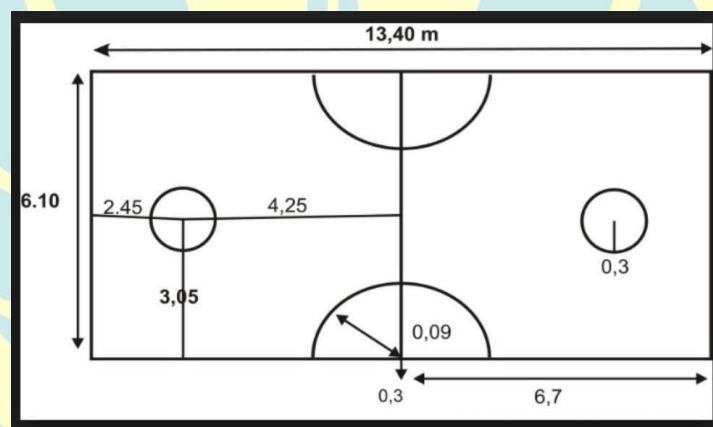
- 1) Bola Sepak Takraw.



Gambar 1. Bola Sepak Takraw
(Sukma 2016:176)

- 2) Panjang lapangan 13.42 meter dan lebar lapangan 6.10 meter.
- 3) Garis batas adalah garis (*lines*) yang lebarnya ± 5 cm.
- 4) lingkaran tengah: ditengah sebuah lapangan lapangan ada lingkaran yaitu tempat melakukan sepakan permulaan (*service*) dengan garis tengah lingkaran (61 cm).

- 5) Garis seperempat lingkaran: pada penjuru tengah kedua lapangan terdapat garis seperempat lingkaran tempat melambungkan bola kepada atlet yang melakukan sepakan permulaan (*service*) dengan jari-jari 90 cm.
- 6) Tiang: dua buah tiang sebagai tempat pengikat jaring, didirikan pada sebelah luar kedua garis samping kiri dan kanan dengan jarak 30,5 cm dari garis samping. Tinggi tiang 1.55 meter untuk laki-laki dan 1.45 meter untuk perempuan dan jaring (net) jaring dibuat dari bahan benang kasar, tali, atau dari nylon dengan ukuran lubang-lubangnya 4-5 cm. Lebar jaring 72 cm dan panjangnya tidak lebih dari 6,71 m. pada pinggir atas, bawah dan samping dibuat pita selebar ± 5 cm yang diperkuat dengan tali yang diikatkan pada kedua ring. Tinggi jaring 1,55 m dari tanah atau lantai.



Gambar 2. Lapangan Sepak Takraw

(Sukma 2016:176)

B. Penelitian Relevan

Penelitian relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dalam peneliti adalah:

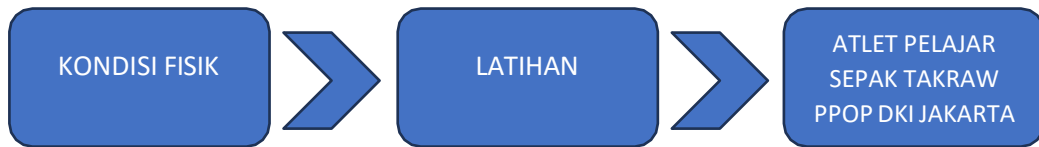
Tabel 1. Penelitian Relevan

No	Nama Penulis	Judul	Hasil Penelitian
1.	Fendri R. Mohamad, Hartono Hadjarati, dan Supriyanto Kadir (2021)	Tingkat Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo Di Era Pandemi Covid-19	Hasil penelitian menjelaskan bahwa tes samapta A dan B dinyatakan Cukup. Rata-rata keseluruhan tes kondisi fisik dalam tingkat kategori cukup, yaitu dengan persentase Baik 12,5 %, Kurang 18,75% dan rata-rata dalam keadaan cukup 75 %. Kesimpulannya bahwa kondisi fisik anggota Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo di masa Pandemi Covid 19 dalam keadaan Cukup baik. Berdasarkan hasil penelitian disarankan perlu adanya peningkatan latihan yang mengarah pada Kondisi fisik dimasa Pandemi.
2.	Heni Yuli Handayani (2019)	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2017 STKIP PGRI Bangkalan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa yaitu sebanyak 25 mahasiswa mempunyai kondisi fisik kurang, 14 mahasiswa mempunyai kondisi fisik sedang. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, yaitu sebanyak 25 mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan olahragaangkatan 2017 adalah sebagian besar masuk kategori kurang.

3.	Huslah Huslah, dan Eko Hariyanto (2020)	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet PUSLATCAB Senam Lantai Usia 10-12 Tahun	Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun maka diperoleh hasil 4 peserta (20%) pada kategori Baik Sekali, 14 peserta (70%) pada kategori baik, 2 peserta (10%) pada kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun masuk pada lingkup baik.
4.	Dwi Almira Sari dan Siti Nurrochmah (2019)	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran jasmani siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII sekolah menengah pertama 21 malang berada pada kriteria sedang yaitu berjumlah 131 orang 73,59 persen dari jumlah keseluruhan siswa 178 orang. Diketahui bahwa siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswi putri.
5.	Dede Taruna (2021)	Tingkat Kondisi Fisik Sepak Takraw Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan (PPLP) Dispora Riau	Berdasarkan pengolahan data terhadap atlet sepak takraw PPLP, dari sejumlah sample sebanyak 12 orang putra disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pada atlet sepak takraw PPLP

			Dispora Riau masih dikatakan cukup dengan persentase 50%
6.	Anas Pratama (2022)	Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Sepak Takraw PPLP Riau	Berdasarkan hasil deskripsi data dan analisa data nilai rata-rata kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap pemain maka disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet klub sepak takraw PPLP Riau tergolong dalam kategori kurang
7.	Trio Mulyana Putra (2023)	Survei Kebugaran Jasmani <i>Club</i> Sepak Bola PSTL Kecamatan Tanah Kampung Kota Sungai Penuh	Berdasarkan hasil analisis presentase didapatkan hasil Frekuensi terbanyak pada kategori kurang yaitu sebanyak 17 pemain (85%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh pemain club sepak bola Pstk menunjukkan kategori kurang.

C. Kerangka Berfikir



Gambar 3. Kerangka Berfikir

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang logis pada tingkat kemampuan kondisi fisik atlet sepak takraw pelajar PPOP Putri DKI Jakarta memaparkan kerangka konseptual proposal ini. Mencapai suatu prestasi tertinggi bagi seseorang atlet sangat diperlukan kondisi fisik yang baik, maka dari itu peneliti akan mensurvei tingkat kemampuan kondisi fisik pada atlet pelajar sepak takraw PPOP Putri DKI Jakarta.

Prestasi maksimal yang dicapai oleh seorang atlet dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup kemampuan fisik, mental, teknik, dan taktik yang dimiliki atlet, sedangkan faktor eksternal meliputi kualitas pelatih, metode pelatihan, lingkungan latihan, serta dukungan sarana dan prasarana (Bompa & Haff, 2009; Indasari, 2016).

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen utama yang menentukan performa atlet dalam olahraga, termasuk sepak takraw. Olahraga ini membutuhkan kombinasi kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kelincahan yang optimal untuk mendukung berbagai teknik, seperti smash, blocking, dan pertahanan. Atlet pelajar yang tergabung dalam PPOP DKI Jakarta memiliki potensi besar untuk dikembangkan, namun evaluasi terhadap kondisi fisik mereka perlu dilakukan secara mendalam untuk memastikan program pelatihan yang diberikan efektif dan sesuai dengan kebutuhan.

Pengukuran kondisi fisik dalam konteks pembinaan atlet pelajar dapat dilakukan menggunakan berbagai alat ukur standar. Beberapa tes yang umum digunakan antara lain beep test untuk mengukur daya tahan aerobik, sit-up test untuk kekuatan otot perut, vertical jump test untuk mengukur daya ledak otot tungkai, serta sit and reach test untuk mengukur fleksibilitas (Bompa & Buzzichelli, 2015; Sumarni, 2020).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum adanya data atau kajian mendalam mengenai tingkat kemampuan kondisi fisik atlet pelajar sepak takraw di PPOP DKI Jakarta pada tahun 2025. Hal ini menjadi penting mengingat kondisi fisik adalah fondasi utama dalam pencapaian prestasi olahraga yang optimal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik para atlet memenuhi standar ideal serta mengidentifikasi komponen kondisi fisik mana yang menjadi kekuatan dan kelemahan.

Hasil analisis diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai tingkat kemampuan kondisi fisik atlet pelajar sepak takraw di PPOP DKI Jakarta, termasuk kekuatan dan kelemahannya. Informasi ini penting untuk menyusun rekomendasi program pelatihan yang lebih efektif, sehingga atlet dapat meningkatkan kemampuan fisiknya dan, pada akhirnya, performa mereka dalam pertandingan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan potensi atlet pelajar di DKI Jakarta melalui pendekatan berbasis data yang terukur.

D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir yang dikemukakan, maka hipotesis yang akan diuji kebenarannya adalah analisis tingkat kemampuan kondisi fisik pada atlet pelajar PPOP Putri DKI Jakarta.

