

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kondisi fisik atlet pelajar sepak takraw PPOP PUTRI DKI Jakarta tahun 2025. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini:

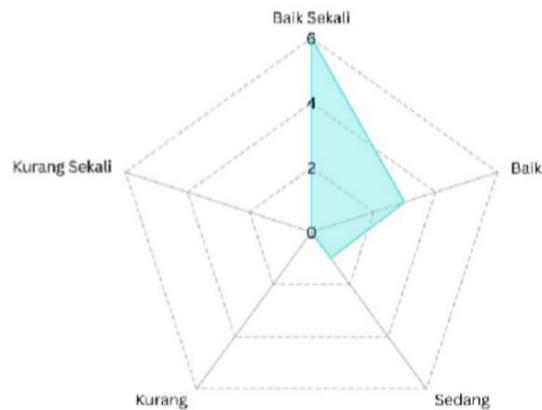
1. Hasil *Sit and Reach* (Kelentukan)

Berdasarkan norma tes *Sit and Reach*, atlet pelajar sepak takraw PPOP DKI Jakarta diperoleh 6 orang atau 60% dalam kategori baik sekali, 3 orang atau 30% dalam kategori baik, dan 1 orang atau 10% dalam kategori sedang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Data Tes *Sit and Reach*

Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
< 40"	Baik Sekali	5	6	60 %
36-40"	Baik	4	3	30 %
31-35"	Sedang	3	1	10 %
26-30"	Kurang	2	0	0 %
> 26"	Kurang Sekali	1	0	0 %
Jumlah			10	100 %



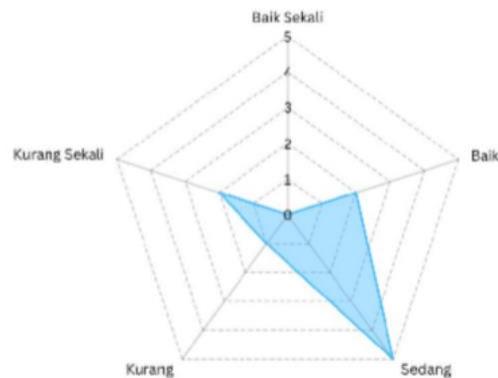
Gambar 10. Hasil Tes *Sit and Reach*
Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta

2. Hasil *Vertical Jump* (Power)

Berdasarkan norma tes berdasarkan norma Tes *Vertical Jump*, atlet pelajar sepak takraw PPOP DKI Jakarta diperoleh 2 orang atau 20% dalam kategori baik, 5 orang atau 50% dalam kategori sedang, dan 1 orang atau 10% dalam kategori kurang, dan 2 orang atau 20% dalam kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Data Tes *Vertical Jump*
Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
> 50	Baik Sekali	5	0	50 %
45-50	Baik	4	2	10 %
40-44	Sedang	3	5	40 %
35-39	Kurang	2	1	0 %
< 35	Kurang Sekali	1	2	0 %
Jumlah			10	100 %



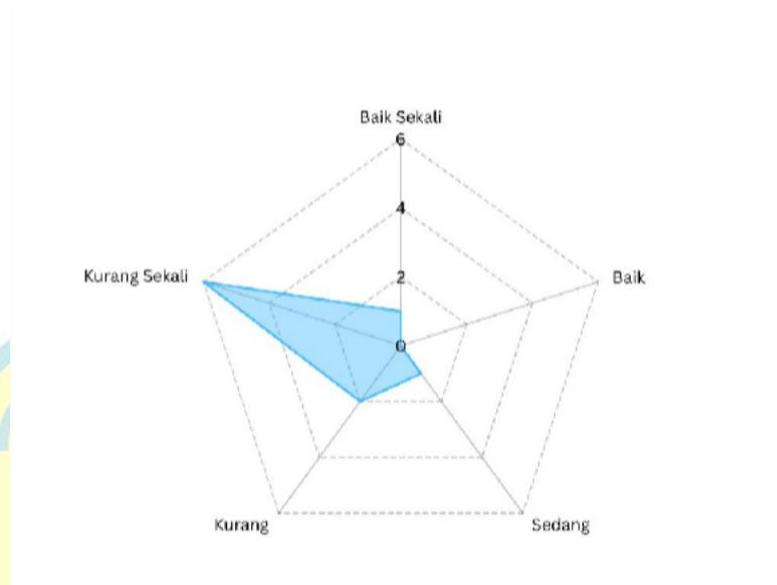
Gambar 11. Hasil Tes *Vertical Jump*
Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta

3. Hasil *Standing Stork* (Keseimbangan)

Berdasarkan norma asil tes keseimbangan (*Standing Stork Test Kanan*), sebanyak 10% atlet berada pada kategori Baik Sekali baik pada kaki kanan maupun kiri. Hanya 1 orang atau 10% yang mencapai kategori Sedang pada kaki kanan,maupun kaki kiri, 2 orang atau 20% yang mencapai kategori kurang, 6 orang atau 60% yang mencapai kategori kurang sekali, Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat keseimbangan statis atlet masih perlu ditingkatkan, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Data *Standing Stork*

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
> 50	Baik Sekali	5	1	10 %
40-50	Baik	4	0	0 %
30-39	Sedang	3	1	10 %
20-29	Kurang	2	2	20 %
< 20	Kurang Sekali	1	6	60 %
Jumlah			10	100 %



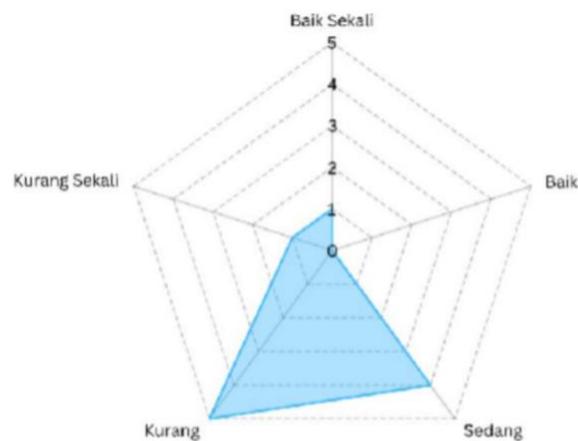
Gambar 12. Hasil Tes *Standing Stork*
Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta

4. Hasil *Shuttle Run* (Kelincahan)

Berdasarkan norma tes norma tes *Shuttle Run*, atlet pelajar sepak takraw PPOP DKI Jakarta diperoleh 4 orang atau 40% dalam kategori sedang, 5 orang atau 50% dalam kategori kurang, dan 1 orang dalam kondisi kurang sekali atau 10% sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Data Tes *Shuttle Run*
Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
> 11	Baik Sekali	5	0	0 %
11-12	Baik	4	0	0 %
12.1-13	Sedang	3	4	80 %
13.1-14	Kurang	2	5	20%
< 14	Kurang Sekali	1	1	0 %
Jumlah			10	100 %



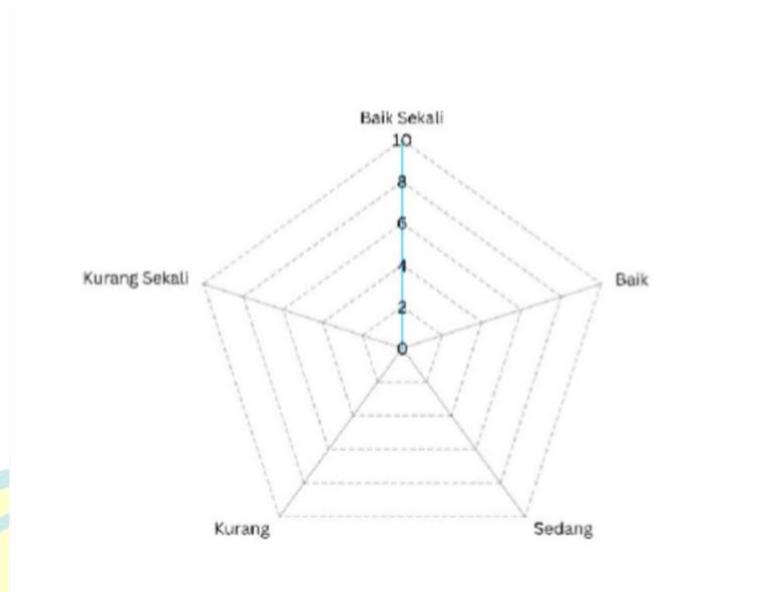
Gambar 13. Hasil Tes *Shuttle Run* Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta

5. Hasil Lari 20 Meter (Kecepatan)

Berdasarkan norma tes Berdasarkan norma tes lari 20 meter, atlet pelajar sepak takraw PPOP DKI Jakarta diperoleh 10 orang atau 100% dalam kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Data Tes Lari 20 Meter

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
< 4,0"	Baik Sekali	5	10	100 %
4,0-4,4"	Baik	4	0	0 %
4,5-4,9"	Sedang	3	0	0 %
5,0-5,4"	Kurang	2	0	0 %
> 5,4	Kurang Sekali	1	0	0 %
Jumlah			10	100 %



Gambar 14. Tes Lari 20 Meter

Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta

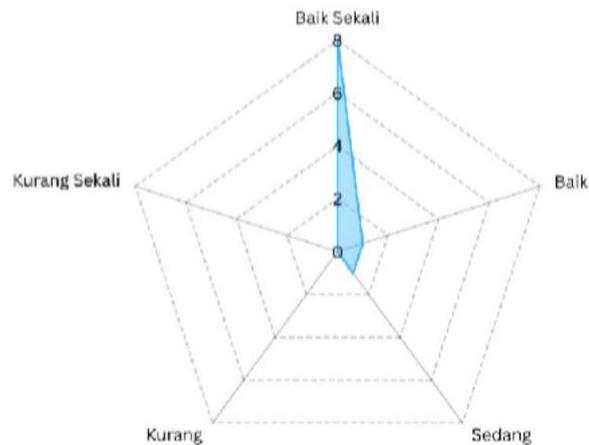
6. Hasil *Bleep Test* (Daya tahan)

Berdasarkan norma bleep test ($VO_2\text{Max}$), atlet pelajar sepak takraw PPOP DKI Jakarta diperoleh 8 orang atau 80% dalam kategori baik sekali, 1 orang atau 10% dalam kategori baik, dan 1 orang atau 10% dalam kategori sedang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Data Bleep Test

Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
>43	Baik Sekali	5	8	100 %
39-43	Baik	4	1	0 %
35-38	Sedang	3	1	0 %
31-34	Kurang	2	0	0 %
<31	Kurang Sekali	1	0	0 %
Jumlah			10	100 %



Gambar 15. Bleep Test
Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta

B. Analisa Data

Berdasarkan hasil tes yang telah diperoleh, data tersebut kemudian disusun dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan pada bab sebelumnya. Pada tabel kondisi fisik, distribusi frekuensi terbagi menjadi 5 klasifikasi yaitu, baik sekali (BS), baik (B), sedang (S), kurang (K), dan kurang sekali (KS). Hasil sebaran data yang telah diperoleh dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini:

C. Pembahasan

1. Pembahasan Hasil *Test Sit and Reach*

Berdasarkan hasil tes fleksibilitas menggunakan tes *Sit and Reach*, diperoleh rata-rata nilai sebesar 42,9 cm, yang termasuk dalam kategori Baik. Sebagian besar atlet (6 orang) masuk dalam kategori Baik Sekali, 3 atlet tergolong Baik, dan 1 atlet berada pada kategori Kurang.

Meskipun para atlet berasal dari program pembinaan yang terstandar dan mendapatkan menu latihan yang relatif seragam, perbedaan hasil pada tes fleksibilitas ini menunjukkan adanya variasi kemampuan fisik individu. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan struktur anatomi tubuh, seperti panjang tungkai dan kelenturan otot-otot belakang paha (hamstring).

Selain itu, posisi atau peran atlet dalam tim juga dapat memengaruhi kebutuhan dan pengembangan fleksibilitas tertentu. Misalnya, atlet yang lebih sering melakukan gerakan blok atau sepakan atas mungkin menunjukkan kemampuan fleksibilitas yang lebih baik dibandingkan dengan atlet yang lebih dominan dalam peran bertahan.

Dalam konteks sepak takraw, fleksibilitas sangat berpengaruh terhadap efektivitas gerakan seperti smash, block, dan servis yang membutuhkan jangkauan gerak tinggi dan cepat. Oleh karena itu, hasil tes ini memberikan gambaran bahwa secara umum para atlet memiliki fleksibilitas yang cukup baik, namun masih ada individu yang perlu peningkatan, khususnya pada aspek kelenturan otot-otot posterior tubuh bagian bawah. Oleh karena itu, pelatih disarankan memberikan program latihan fleksibilitas secara rutin seperti *dynamic stretching*, *static*

stretching, dan *PNF stretching*. Atlet dengan nilai rendah perlu mendapat perhatian lebih melalui **latihan tambahan kelenturan** yang spesifik.

2. Pembahasan Hasil *Vertical Jump*

Berdasarkan hasil tes kemampuan daya ledak otot tungkai melalui tes *Vertical Jump*, diperoleh rata-rata nilai sebesar 39,7 cm, yang termasuk dalam kategori Sedang. Sebagian besar atlet, yaitu 5 orang (50%), masuk dalam kategori sedang. Sementara itu, 1 atlet (10%) termasuk kategori baik, 2 atlet (20%) termasuk dalam kategori kurang sekali, 1 atlet (10%) termasuk kategori kurang, dan 1 atlet (10%) termasuk kategori baik.

Perbedaan hasil antar atlet ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai, berat badan, tinggi badan, serta teknik lompatan masing-masing atlet. Atlet yang mencatat hasil tinggi seperti A8 (48 cm) memiliki kemungkinan kekuatan otot eksplosif yang lebih baik, atau memiliki komposisi tubuh ideal yang menunjang kinerja otot saat melompat. Sebaliknya, atlet yang mencatat hasil rendah seperti A6 (30 cm) dan A5 (34 cm) kemungkinan memiliki kekuatan otot tungkai yang belum optimal atau teknik lompat vertikal yang kurang tepat.

Dalam permainan sepak takraw, daya ledak otot tungkai sangat penting dalam melakukan lompatan saat melakukan smash, blocking, maupun heading. Oleh karena itu, pelatih disarankan memberikan program latihan kekuatan otot tungkai yang lebih spesifik, seperti latihan plyometric, squat jump, dan resistance training. Atlet dengan nilai rendah sebaiknya mendapatkan perhatian khusus melalui latihan teknik lompat yang lebih intensif dan terarah agar kemampuan daya ledak otot tungkai mereka dapat meningkat secara signifikan.

3. Pembahasan Hasil *Standing Stork Test*

Hasil tes keseimbangan statis menggunakan tes *Standing Stork* menunjukkan bahwa rata-rata waktu bertahan para atlet adalah 18,85 detik, yang termasuk dalam kategori Cukup. Dari sepuluh atlet, hanya satu atlet atau 10% yang tergolong dalam kategori Baik Sekali, satu atlet (10%) dalam kategori Sedang, dua atlet (20%) dalam kategori Kurang, dan enam atlet (60%) masuk kategori Kurang Sekali.

Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan statis belum merata di antara para atlet. Keseimbangan sangat penting dalam sepak takraw, khususnya saat melakukan lompatan, tendangan rotasi, atau saat bertumpu pada satu kaki, perbedaan hasil disebabkan koordinasi otot & postur tubuh, kelemahan otot core.

Pelatih dapat memberikan program latihan seperti balance board, latihan satu kaki, dan core stability training. Atlet yang lemah dalam keseimbangan perlu dilatih secara progresif dan konsisten.

4. Pembahasan Hasil *Shuttle Run*

Nilai rata-rata hasil tes Shuttle Run yang diperoleh para atlet adalah 12,87 detik, yang berada pada kategori sedang. Hanya dua atlet yang menunjukkan performa sangat baik dengan waktu tempuh masing-masing 12,49 detik dan 12,59 detik, sedangkan sebagian besar lainnya berada pada kategori cukup hingga kurang.

Variasi hasil tersebut mengindikasikan adanya perbedaan kemampuan dalam hal kecepatan reaksi, kelincahan gerak kaki, serta teknik perubahan arah yang belum merata. Atlet dengan waktu tempuh lebih lambat cenderung belum terbiasa

dengan aktivitas yang menuntut perubahan arah secara cepat dan tepat, yang merupakan aspek krusial dalam permainan sepak takraw.

pelatih disarankan menyusun program latihan yang menitikberatkan pada peningkatan kelincahan, seperti zig-zag run, ladder drill, dan cone drill. Latihan ini tidak hanya melatih kecepatan perubahan arah, tetapi juga meningkatkan koordinasi tubuh secara menyeluruh. Selain itu, evaluasi teknik pergerakan dan penguatan otot penunjang secara berkala perlu dilakukan untuk memastikan efisiensi gerak serta meminimalkan risiko cedera saat bertanding.

5. Pembahasan Hasil Lari 20 Meter

Hasil tes kecepatan pada lari 20 meter menunjukkan bahwa seluruh atlet memperoleh waktu kurang dari 4,0 detik, yang menempatkan mereka secara keseluruhan dalam kategori Baik Sekali. Berdasarkan klasifikasi norma, 100% atau seluruh 10 atlet menunjukkan performa terbaik, tanpa satupun yang masuk kategori baik, sedang, kurang, maupun kurang sekali.

Hasil ini mencerminkan bahwa kecepatan menjadi salah satu kekuatan fisik yang menonjol dari para atlet sepak takraw PPOP putri DKI Jakarta. Kemampuan ini sangat penting dalam permainan sepak takraw, terutama saat melakukan reaksi cepat terhadap servis lawan, mengejar bola pantul, maupun dalam transisi antarposisi selama pertandingan.

Meski hasilnya sangat baik, pelatih tetap disarankan untuk mempertahankan dan mengembangkan aspek ini melalui latihan-latihan spesifik seperti sprint pendek, serta latihan teknik akselerasi dan reaksi agar kecepatan tetap terjaga dan dapat diterapkan secara maksimal ke dalam situasi pertandingan.

6. Pembahasan Hasil *Bleep Test*

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani menggunakan *Bleep Test*, diperoleh rata-rata level sebesar 43,8, yang termasuk dalam kategori Baik Sekali. Sebagian besar atlet (8 orang) menunjukkan kategori Baik Sekali, 1 atlet tergolong Baik, dan 1 atlet lainnya masuk kategori Sedang.

Dalam konteks permainan sepak takraw, kemampuan daya tahan aerobik sangat penting untuk menjaga performa selama pertandingan berlangsung, khususnya dalam menghadapi reli panjang dan rotasi permainan yang cepat.

Pelatih disarankan untuk menyusun program latihan daya tahan seperti Fartlek run, Interval training, Continuous run. Program tersebut diharapkan mampu meningkatkan daya tahan atlet agar tetap optimal.

7. Analisis Umum

Berdasarkan hasil pengukuran enam komponen kondisi fisik terhadap 10 atlet putri PPOP DKI Jakarta cabang olahraga sepak takraw, diperoleh rata-rata skor keseluruhan sebesar 21 Klasifikasi Baik. Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat kondisi fisik para atlet sudah cukup memadai dalam menunjang performa permainan sepak takraw yang menuntut kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Hasil ini mencerminkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan fisik yang memadai, meskipun masih ditemukan beberapa kekurangan pada aspek tertentu. Performa tinggi pada beberapa atlet juga menjadi indikator bahwa pembinaan yang dilakukan oleh pelatih berjalan cukup efektif, meskipun perlu ditingkatkan secara merata.

Meski rata-rata hasil berada di kategori Baik, namun bila ditinjau lebih dalam, ditemukan ketidakseimbangan kemampuan fisik antar atlet dan antar komponen fisik. Misalnya, ada atlet yang sangat unggul dalam daya ledak (*vertical jump*), namun lemah dalam keseimbangan (*standing stork*), atau sebaliknya. Hal ini memperlihatkan bahwa pengembangan kondisi fisik belum sepenuhnya merata dan menyeluruh. Beberapa faktor yang kemungkinan menjadi penyebab perbedaan hasil antar atlet meliputi, perbedaan frekuensi dan intensitas latihan fisik yang dilakukan masing-masing atlet, kedisiplinan dan kebiasaan mandiri dalam menjaga kondisi fisik di luar sesi latihan, motivasi saat tes berlangsung, dan kesiapan mental atlet, koordinasi pelatih fisik dan pelatih teknik yang masih perlu disinergikan lebih baik.

Sebagaimana dikemukakan oleh Rahayu dalam Prasetyo & Umar (2020), kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari berbagai komponen yang saling berhubungan dan tidak bisa dipisahkan begitu saja. Artinya, setiap aspek fisik perlu dikembangkan secara proporsional agar mendukung performa secara maksimal di lapangan.