

Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Takraw Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi Tenggara

Zakaria¹, Baharuddin², Siti Sulfirani³, Rosmawati⁴

¹Pendidikan Jasmani, Fakultas Sains dan Keguruan, Universitas Muhammadiyah Kolaka Utara, Indonesia

²Pendidikan Jasmani, Fakultas Sains dan Keguruan, Universitas Muhammadiyah Kolaka Utara, Indonesia

³Pendidikan Jasmani, Fakultas Sains dan Keguruan, Universitas Muhammadiyah Kolaka Utara, Indonesia

⁴Pendidikan Jasmani, Fakultas Sains dan Keguruan, Universitas Muhammadiyah Kolaka Utara, Indonesia

Email: dzakya277@gmail.com¹, b.jusuf95@gmail.com², ssulfirani@gmail³, rosmawati@umkota.ac.id⁴

Alamat: Jln. Lingkar Delapan, Ponggiha, Lasusua, Kolaka Utara, Sultra 93912, Indonesia

*Penulis Koresponden: dzakya277@gmail.com

Abstract. *The level of physical fitness is a major factor in an athlete's success in performing dense and continuous movement sequences. Components of physical fitness, biomotor components, or physical condition components are the basic abilities of physical movement or activity of the human body. Physical fitness is influenced by many factors, including age, gender, nutrition, training, and lifestyle. This study aims to determine the level of physical fitness of sepaktakraw athletes in Kolaka Utara Regency, Southeast Sulawesi. This research is categorized as quantitative descriptive research using a survey method with physical fitness test and measurement techniques. The population used in this study consists of 18 sepaktakraw athletes from Kolaka Utara Regency. This research is a quantitative descriptive study using a survey method with testing and physical fitness measurement techniques. The population used in this study consists of 18 sepaktakraw athletes from North Kolaka Regency. The results of the study indicate that the physical fitness level qualifications of North Kolaka Regency sepaktakraw athletes are as follows: 17% (3 athletes) in the 'very good' category, 50% (9 athletes) in the 'good' category, 28% (5 athletes) in the 'moderate' category, 5% (1 athlete) in*

the 'poor' category, and 0% (0 athletes) in the 'very poor' category. Therefore, it can be concluded that the physical fitness level of North Kolaka Regency sepaktakraw athletes in Southeast Sulawesi falls into the 'Good' category.

Keywords: *Athlete; Sepak; Takraw; TKJl.*

Abstrak. Tingkat kesegaran jasmani menjadi faktor utama dalam keberhasilan atlet dapat melakukan keterampilan rangkaian gerakan yang padat dan rapat. Komponen kesegaran jasmani, komponen biomotorik atau komponen kondisi fisik, merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktifitas dari tubuh manusia. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh banyak factor, termasuk usia, jenis kelamin, gizi, latihan dan pola hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlit sepaktakraw Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi Tenggara. Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran kesegaran jasmani. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlit sepaktakraw Kabupaten Kolaka Utara yang berjumlah 18 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualifikasi tingkat kesegaran jasmani atlet sepaktakraw Kabupaten Kolaka Utara adalah, sebagai berikut : terdapat 17% (3 Atlet) dalam kategori “baik sekali”, 50% (9 Atlet), dalam kategori “baik”, 28% (5 Atlet), dalam kategori “sedang”, 5 % (1 Atlet), dalam kategori “kurang”, dan kategori “kurang sekali”, 0% (0 Atlet). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlit sepaktakraw Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi Tenggara dalam kategori “Baik”.

Kata kunci: Atlit; Sepak; Takraw; TKJl.

1. LATAR BELAKANG

Kesegaran jasmani merupakan faktor fundamental yang sangat menentukan dalam mendukung keberhasilan aktivitas fisik, termasuk dalam dunia olahraga kompetitif. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Dalam konteks olahraga, kesegaran jasmani menjadi modal dasar bagi atlet untuk bisa berlatih dan bertanding secara optimal.

Sepak takraw, sebagai salah satu cabang olahraga permainan beregu, menuntut kemampuan fisik yang tinggi dari para pemainnya. Olahraga ini

menggabungkan unsur kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan, dan fleksibilitas dalam satu waktu. Performa optimal dalam permainan ini tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar seperti servis, kontrol bola, passing, dan *smash*, tetapi juga ditopang oleh tingkat kesegaran jasmani yang harus prima. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan mampu bermain dengan intensitas tinggi dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berlebih, serta mampu mengontrol bola dan melakukan serangan dengan efisien dan akurat.

Menurut Bugiarto (2009; Ilahi, dkk, 2024), terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kebugaran fisik dengan prestasi dalam cabang olahraga. Penelitian lain oleh Nawawi & Hidayat (2021) juga menyatakan bahwa terdapat korelasi kuat antara kebugaran jasmani, intelegensi, dan hubungan sosial dengan pencapaian prestasi atlet. Ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani bukan hanya sekadar pelengkap, melainkan menjadi komponen penting yang mempengaruhi pencapaian dalam olahraga.

Dalam permainan sepak takraw, kondisi fisik yang prima sangat penting mengingat pola permainan yang cepat dan dinamis. Seorang pemain dituntut untuk memiliki daya ledak otot tungkai saat melakukan smash, kelincahan dan kecepatan saat berpindah posisi, serta daya tahan saat bermain dalam waktu yang panjang, terutama dalam sistem pertandingan turnamen yang padat. Komponen-komponen kesegaran jasmani seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, fleksibilitas, dan koordinasi motorik menjadi syarat mutlak yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepak takraw profesional.

Olahraga sepak takraw juga memiliki karakteristik unik, yaitu bola tidak boleh disentuh dengan tangan, dan hampir seluruh teknik permainan dilakukan dengan bagian tubuh bagian bawah dan kepala. Hal ini menuntut adanya koordinasi mata dan kaki yang sangat baik. Maka dari itu, tanpa didukung oleh tingkat kebugaran jasmani yang memadai, penguasaan teknik dasar permainan saja tidak akan cukup untuk menghasilkan prestasi.

Di Kabupaten Kolaka Utara, Provinsi Sulawesi Tenggara, olahraga sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup berkembang dan digemari oleh masyarakat. Bahkan hingga ke pelosok desa, permainan ini telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Namun, seiring meningkatnya animo dan potensi atlet daerah untuk menembus kompetisi yang lebih tinggi, sangat diperlukan pemetaan kondisi fisik para atlet secara ilmiah dan terukur, agar program pembinaan dan latihan dapat disusun secara lebih tepat sasaran.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara kebugaran jasmani dan performa atlet, seperti yang dilakukan oleh Kahar, dkk (2018), yang meneliti korelasi antara komponen kebugaran jasmani dengan teknik dasar dalam sepak takraw pada pelajar tingkat SMA. Penelitian lain oleh Sahabuddin (2020) juga meneliti pengaruh latihan fisik terhadap peningkatan kemampuan smash dalam sepak takraw.

Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya masih terbatas pada kelompok pelajar atau dilakukan dalam lingkup sekolah dan belum banyak yang secara khusus memetakan tingkat kesegaran jasmani atlet sepak takraw daerah, khususnya di wilayah Sulawesi Tenggara seperti Kabupaten Kolaka

Utara. Padahal, wilayah ini memiliki potensi besar dalam pengembangan olahraga sepak takraw yang cukup kompetitif hingga tingkat provinsi dan nasional.

Oleh karena itu, terdapat kekosongan penelitian (*gap*) dalam bentuk belum adanya kajian yang mendalam dan terukur secara ilmiah tentang tingkat kesegaran jasmani atlet sepak takraw di Kolaka Utara. Padahal informasi ini sangat penting sebagai dasar untuk menyusun program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik atlet daerah.

Urgensi dari penelitian ini terletak pada kebutuhan akan data empiris mengenai kondisi fisik atlet sepak takraw lokal. Informasi tersebut penting bagi pelatih, pembina, dan pengambil kebijakan olahraga di daerah untuk merancang strategi pelatihan yang berbasis data, bukan sekadar asumsi. Di tengah meningkatnya kompetisi olahraga antar daerah, hanya atlet yang dibina secara terarah dengan pendekatan ilmiah yang mampu bersaing dan berprestasi.

Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi kontribusi akademik dalam literatur kebugaran jasmani dan olahraga permainan, khususnya sepak takraw, yang masih relatif terbatas di tingkat lokal dan regional. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kesegaran jasmani atlet sepak takraw di Kabupaten Kolaka Utara, Sulawesi Tenggara, serta mengidentifikasi komponen-komponen kebugaran jasmani yang paling dominan dalam menunjang performa permainan sepak takraw, sehingga dapat memberikan data empiris yang akurat sebagai dasar dalam penyusunan

program latihan fisik yang lebih terarah dan efektif bagi para atlet sepak takraw di daerah tersebut.

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Giriwijoyo & Sidik (2012), kebugaran jasmani diartikan sebagai tingkat kesehatan fisik yang bersifat dinamis, yang mencerminkan kemampuan dasar seseorang dalam menjalankan tugas fisik. Untuk mencapainya, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan yang berkelanjutan. Keberhasilan pelaksanaan aktivitas fisik tersebut bergantung pada kesesuaian antara kondisi anatomi dan fisiologis individu dengan jenis serta intensitas tugas yang dilakukan.

Secara umum, kebugaran jasmani adalah kondisi fisik optimal yang memungkinkan seseorang menjalani aktivitas harian secara efektif dan efisien, tanpa kelelahan berlebih dan masih memiliki energi untuk kebutuhan lain. Kebugaran ini penting bagi semua orang, baik atlet maupun masyarakat umum (Depdikbud, 1997; Yuliadi, 2017).

Menurut (Abdullah, 1994; Yuliadi, 2017) kesegaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan dapat pulih dari akibat latihan tersebut. Dengan definisi yang lebih umum adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang, dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Kesegaran jasmani yang dirasakan merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

Kesegaran jasmani dinyatakan baik apabila seseorang mempunyai kapasitas aerobik yang baik. Kapasitas aerobik yaitu keadaan yang menggambarkan tingkat efektifitas seseorang untuk mendapatkan oksigen, lalu mengirimkan ke otot-otot serta sel-sel lain dan menggunakannya dalam pengadaan energi, dan pada waktu yang bersamaan membuang sisa metabolisme yang dapat menghambat aktifitas fisiknya.

Dengan kata lain, seseorang yang kapasitas aerobiknya baik memiliki jantung dan paru-paru yang efisien, peredaran darah yang baik sehingga dapat mensuplai otot-otot dan yang bersangkutan mampu bekerja secara kontinyu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara efektif, efisien, dan tanpa kelelahan berlebihan. Kebugaran ini tidak hanya mencakup ketiadaan penyakit, tetapi juga kemampuan fungsional tubuh yang optimal, meliputi kerja sistem pernapasan, peredaran darah, serta koordinasi berbagai organ tubuh. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu beradaptasi terhadap aktivitas fisik, pulih dengan cepat, serta memiliki cadangan energi untuk menjalani aktivitas tambahan maupun menghadapi situasi mendesak.

Menurut (Suwandi, 2008; Iykrus & Ramadhan, 2021) mengklasifikasikan kesegaran jasmani menjadi dua yaitu kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan

dengan keterampilan. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi: (1) Daya tahan jantung dan paru (*cardiovascular endurance*), yaitu kapasitas system jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti; (2) Daya tahan otot (*muscle endurance*) yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap satu beban dalam jangka waktu tertentu; (3) Kekuatan otot (*muscle strength*) yaitu tenaga atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban pada sendi tubuh; (4) Kelenturan (*flexibility*) yaitu kemampuan gerak sendi seluas luasnya pada sendi tubuh; dan (5) Komposisi tubuh (*body composition*) merupakan komposisi berat badan yang terdiri atas masa otot, tulang dan organ-organ tubuh.

Sementara kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (1) Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam jangka waktu sesingkat-singkatnya; (2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) yaitu waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan; (3) Daya ledak (*explosive power*) yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksklusif; (4) Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan tubuh melakukan perubahan arah secara cepat tanpa ada gangguan keseimbangan; (5) Keseimbangan (*balance*) yaitu kemampuan tubuh

mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan; (6) Ketepatan (*accuracy*) yaitu kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk melakukan gerakan sesuai dengan sasaran yang dikehendaki; dan (7) Kordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan tepat, cermat dan efisien (Suwandi, 2008; Iyakrus & Ramadhan, 2021).

Salah satu faktor kunci dalam pencapaian prestasi, baik dalam bidang olahraga maupun aktivitas lainnya, adalah kebugaran jasmani (*physical fitness*). Tanpa kondisi fisik yang prima, keterampilan teknis dan taktis yang baik tidak akan cukup untuk meraih hasil maksimal. Realitanya, tingkat kebugaran jasmani sangat berkaitan erat dengan performa olahraga. Oleh karena itu, kebugaran jasmani perlu dijaga dan ditingkatkan melalui program latihan yang tepat, terencana, dan berkelanjutan, serta didukung dengan pemahaman yang kuat dari pelatih, atlet, maupun masyarakat umum mengenai pentingnya kebugaran fisik dalam menunjang prestasi.

Pelaksanaan tes, pengukuran, dan evaluasi kebugaran jasmani memiliki peran penting, antara lain untuk mengetahui tingkat kebugaran individu, mengidentifikasi potensi risiko kesehatan, menilai efektivitas latihan fisik, serta menentukan jenis dan intensitas latihan yang sesuai bagi setiap cabang olahraga. Evaluasi berkala juga membantu mencegah cedera akibat latihan yang berlebihan atau tidak sesuai kebutuhan (Halim, 2011).

Menurut Halim (2011), terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, yaitu: (1) Faktor genetik, yaitu komposisi otot dan tipe tubuh yang diwariskan secara genetik memengaruhi

kemampuan fisik seseorang. Misalnya, otot berjenis merah mendukung aktivitas aerobik, sedangkan otot putih lebih cocok untuk aktivitas anaerobik. Tipe tubuh juga menentukan potensi kadar lemak dan kekuatan otot; (2) Faktor usia, yaitu daya tahan dan kekuatan otot meningkat hingga usia 20–30 tahun dan mulai menurun setelahnya. Penurunan ini bisa diperlambat dengan aktivitas fisik teratur. Fleksibilitas dan komposisi tubuh juga menurun seiring bertambahnya usia akibat penurunan elastisitas otot dan peningkatan lemak tubuh; (3) Faktor jenis kelamin yaitu, setelah masa pubertas, pria dan wanita menunjukkan perbedaan signifikan dalam kekuatan otot dan daya tahan, terutama karena perbedaan hormon, ukuran otot, dan kadar hemoglobin. Wanita umumnya memiliki kekuatan otot tubuh bagian atas dan bawah yang lebih rendah dibanding pria; (4) Faktor aktivitas fisik atau latihan, yaitu kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui latihan fisik yang terprogram, teratur, dan bertahap. Latihan sistematis membantu memperkuat koordinasi neuromuskular, meningkatkan daya tahan, serta mengoptimalkan fungsi fisiologis tubuh (Harsono, 2015).

Selain itu faktor kebiasaan merokok memiliki pengaruh karena zat berbahaya dalam rokok merusak organ vital seperti paru-paru dan jantung, sehingga menurunkan kapasitas kerja fisik dan memperpendek harapan hidup. Merokok juga melemahkan sistem pernapasan dan sirkulasi darah. Sementara faktor asupan nutrisi yang seimbang sangat penting untuk mendukung fungsi tubuh, perbaikan jaringan, dan produksi energi. Kekurangan gizi dapat menghambat performa fisik, sementara pengaturan

gizi yang tepat mendukung daya tahan dan pemulihan selama latihan dan kompetisi (Giriwijoyo, 2012; Pekik, 2016).

Faktor lainnya yaitu kondisi suhu tubuh, status kesehatan, dan kecukupan gizi juga memengaruhi performa fisik. Suhu otot yang lebih hangat, seperti saat pemanasan, membantu kontraksi otot menjadi lebih cepat dan kuat, sementara suhu rendah justru menurunkan efisiensi gerak (Depkes, 1994; Sudarso, 2022).

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang atau atlet makan perlu dilakukan, tes dan pengukuran serta penilaian dan evaluasi. Dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga, tes, pengukuran, dan penilaian merupakan tiga konsep yang saling berkaitan, namun memiliki perbedaan makna yang mendasar. Pemahaman yang tepat terhadap ketiganya penting agar proses evaluasi kebugaran jasmani berjalan secara objektif dan fungsional.

Tes adalah suatu prosedur sistematis yang dirancang untuk menilai kemampuan fisik atau kondisi jasmani seseorang melalui serangkaian tugas atau aktivitas yang harus diselesaikan. Tes berfungsi sebagai alat pengumpul data awal yang mencerminkan performa fisik individu dalam aspek-aspek tertentu, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, dan kecepatan.

Pengukuran merupakan proses kuantifikasi hasil tes ke dalam bentuk angka atau satuan tertentu. Pengukuran bersifat objektif dan memungkinkan perbandingan antarindividu maupun pencapaian terhadap

standar tertentu. Dalam hal ini, pengukuran menjadi landasan untuk menilai kondisi fisik secara lebih akurat dan ilmiah.

Penilaian adalah interpretasi dari hasil pengukuran, yang bertujuan untuk menilai sejauh mana seseorang telah mencapai tingkat kebugaran tertentu. Penilaian dapat bersifat formatif (untuk perbaikan proses latihan atau pembelajaran) maupun sumatif (untuk menilai pencapaian akhir).

Dari berbagai pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa hakikat tes, dan pengukuran serta evaluasi terletak pada fungsinya dalam menunjang proses pelatihan, pembelajaran, dan pengambilan keputusan yang berkaitan dengan pengembangan kebugaran jasmani. Tes, pengukuran, dan penilaian bukan hanya alat evaluatif, tetapi juga sebagai dasar dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan individu.

Untuk bisa bermain sepak takraw dengan baik maka pemain harus bisa melakukan teknik dasar sepaktakraw dan juga teknik khusus sepaktakraw, dan yang terpenting adalah komponen fisik untuk melakukan penguasaan gerakan teknik tersebut. tanpa didukung dengan tingkat komponen kesegaran jasmani yang baik maka tentunya akan sulit bagi atlet untuk mampu menguasai teknik dan taktik permainan. Ditinjau dari analisis biomekanika untuk dapat mengontrol datangnya bola yang tidak selamanya baik dari tekong/apit tentunya factor kelincahan dan akurasi menjadi factor penentu dalam mengendalikan bola, setelah bola terkontrol maka selanjutnya akan dilakukan sebuah serangan, tentunya untuk mendapatkan

serangan yang maksimal dibutuhkan lompatan yang tinggi, factor yang komponen fisik daya ledak tungkai menjadi kunci keberhasilan atlet dalam melompat setinggi-tingginya, selanjutnya setelah melompat tentunya ada gerakan melayang diudara hal ini sangat dipengaruhi oleh kelentukan dan koordinasi maka-kaki untuk selanjutnya melakukan sepakan smash dengan keras dan terarah, dan setelah melakukan gerakan *smash* tentunya pemain melakukan pendaratan, tentunya jika ditunjang dengan kekuatan otot kaki dan keseimbangan maka pendaratan yang tidak mulus pun tidak akan mengakibatkan atlet cedera. Inilah gambaran betapa pentingnya komponen kesegaran jasmani harus tetap dilatih dan terjaga demi menunjang keberhasilan atlet dalam berprestasi.

3. METODE PENELITIAN

Desain atau rancangan penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Dalam pengertian yang sempit desain penelitian hanya mengenai pengumpulan dan analisis data saja. Rancangan atau desain penelitian merupakan pokok-pokok perencanaan seluruh penelitian yang tertuang dalam satu kesatuan naskah secara ringkas, jelas dan utuh. Rancangan penelitian deskriptif pada dasarnya bertujuan untuk memberikan deskripsi dengan maksud untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti, biasanya rancangan deskriptif dibagi menjadi dua yaitu; rancangan eksploratori dan survey (Sunarno, 2011). Dalam penelitian ini menggunakan rancangan atau desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlit sepak takraw putra yang mewakili Kabupaten Kolaka Utara pada ajang PORPROV Kolaka Tahun 2018 yang berjumlah 18 orang. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relative sedikit/kecil, maka dalam penelitian ini penarikan sampel dipilih dengan cara sampel populasi/sampling jenuh, yakni seluruh atlit putra sepak takraw Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi Tenggara yang berjumlah 18 orang. Adapun hasil untuk tes dan pengukuran yang digunakan dalam pengambilan data yaitu; Tes Daya Tahan Umum (tes lari 2,4 km), Tes Daya Tahan Otot (tes baring-duduk lutut ditekuk selama 60 detik), Tes Kelincahan (*squat thrust test*) 10 detik, Tes Kecepatan (test lari cepat 6 detik), dan Daya Ledak Tungkai (*vertical jump test*) (Halim, 2011).

Dalam penelitian ini teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani perlu langkah-langkah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) dalam Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani. Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh atlit yang telah mengikuti tes dicatat sebagai hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu: (1) Untuk butir Tes Lari 2,4 km, dengan menggunakan satuan ukuran menit dan detik; (2) Untuk butir Test Daya Tahan Otot, dengan Test Sit-up 60 detik, (3) Test Kelincahan (*Agility*) dengan *Burpee test (Squat Thrust Test)* 10 detik menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali); (4)

Untuk butir Tes Lari 6 detik, dengan menggunakan satuan ukuran jarak (meter); dan (5) Untuk butir Tes Daya Ledak Tungkai, dengan menggunakan satuan ukuran selisih antara tinggi lompatan dengan tinggi raihan dalam (centimeter/meter).

Hasil kasar tersebut masih merupakan satuan ukuran yang berbeda, maka dari itu perlu diganti dengan satuan yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah “nilai”. Setelah hasil kasar setiap butir tes itu diubah menjadi nilai, maka langkah selanjutnya adalah nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut dijumlahkan. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi/golongan profil tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Pria) sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Kasar TKJI Kategori Pria

| No | Lari 2,4 km | Sit-up 60 detik, | Lari cepat 6 detik | <i>Burpee test (Squat Thrust Test)</i> | <i>Vertical Jump</i> | Nilai |
|----|-------------|------------------|--------------------|--|----------------------|-------|
| 1 | 09'45-10'45 | 48 > | 54 > | 34 | 63,5 > | 5 |
| 2 | 10'46-12'00 | 43 – 47 | 51 – 53 | 29 – 33 | 53'3 – 63'4 | 4 |
| 3 | 12'01-14'00 | 37 – 42 | 42 – 50 | 17 – 28 | 40'6 – 53'2 | 3 |
| 4 | 14'01-16'00 | 33 – 36 | 37 – 41 | 12 – 16 | 22'8 – 40'5 | 2 |
| 5 | >16'01 | 0 – 32 | 0 – 36 | 0 – 11 | <22,7 | 1 |

Sumber. TKJI Depdiknas, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010).

Selanjutnya untuk mengetahui norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), digunakan sistem pengkategorian yang terdiri dari lima

tingkat, yaitu: "baik sekali", "baik", "sedang", "kurang", dan "kurang sekali". Kategori ini digunakan sebagai acuan dalam menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang berdasarkan hasil tes yang dilakukan seperti berikut:

Tabel 2. Norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi/Golongan | Nilai |
|----|--------------|----------------------|-------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) | 5 |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) | 4 |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) | 3 |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) | 2 |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (KS) | 1 |

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

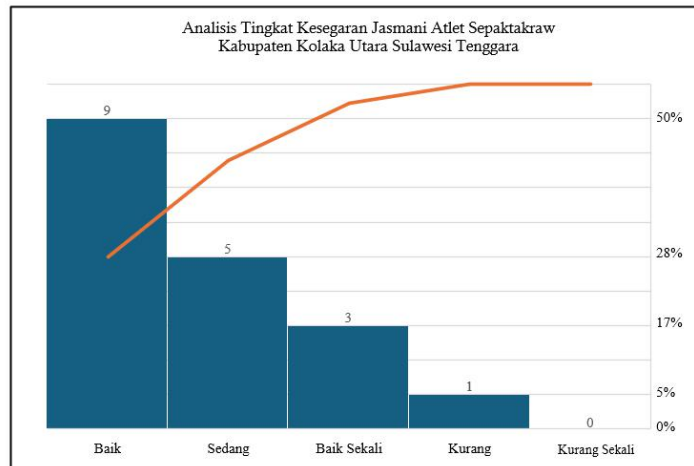
Penelitian ini dilaksanakan di GOR Aspirasi Kabupaten Kolaka Utara dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet sepak takraw Kabupaten Kolaka Utara, yang berjumlah sebanyak 18 orang. Data awal diperoleh melalui tes dan pengukuran komponen kesegaran jasmani, yang meliputi: tes daya tahan kardiorespirasi, tes daya tahan otot, tes kecepatan, tes kelincahan, serta tes daya ledak tungkai. Hasil dari tes tersebut kemudian direkapitulasi dan dianalisis berdasarkan Norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) guna memperoleh gambaran tingkat kebugaran fisik para atlet secara menyeluruh, sebagai berikut:

Tabel 3. Rekapitulasi Norma TKJI Atlet Sepaktakraw Kabupaten Kolaka Utara.

| No | Interval | Frequency | % | Klasifikasi/Golongan |
|---------------|----------------|-----------|--------------|----------------------|
| 1 | 22 – 25 | 3 | 17 % | Baik Sekali (BS) |
| 2 | 18 – 21 | 9 | 50 % | Baik (B) |
| 3 | 14 – 17 | 5 | 28 % | Sedang (S) |
| 4 | 10 – 13 | 1 | 5 % | Kurang (K) |
| 5 | 5 – 9 | 0 | 0 % | Kurang Sekali (KS) |
| Jumlah | | 18 | 100 % | |

Berdasarkan tabel 3 di atas maka terlihat bahwa sebagian besar tingkat kesegaran jasmani atlet sepak takraw Kabupaten Kolaka Utara berada pada interval 18 – 21 dan masuk dalam kategori “baik” dengan persentase sebesar 50 %, interval 22 – 25 dan masuk dalam kategori “baik sekali” dengan persentase 18,75 %, interval 14 – 17 dan masuk dalam kategori “sedang” dengan persentase 25 %, interval 10 – 13 dan masuk dalam kategori “kurang” dengan persentase 6,25 %, dan interval 0 – 9 dan masuk dalam kategori “kurang sekali” dengan persentase 0 %.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kesegaran jasmani atlet sepak takraw Kabupaten Kolaka Utara tampak pada gambar diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Diagram Batang TKJI Atlit Sepak Takraw Kabupaten Kolaka Utara

Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas maka diperoleh gambaran bahwa tingkat kesegaran jasmani Atlit Sepak Takraw Kabupaten Kolaka Utara berada dalam kategori baik dengan persentase sebesar 50%.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlit sepaktakraw Kabupaten Kolaka Utara sebagian besar dalam klasifikasi “baik”, dimana hasil klasifikasi “baik sekali”, mencapai 17% atau sebanyak 3 atlit, klasifikasi “baik”, mencapai 50% atau sebanyak 9 atlit, klasifikasi “sedang”, mencapai 28% atau sebanyak 5 atlit, klasifikasi “kurang” mencapai 5% atau sebanyak 1 atlit, dan 0% atau tidak ada Atlit Sepaktakraw Kabupaten Kolaka Utara dalam klasifikasi “kurang sekali”. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa factor sebagai berikut, yaitu:

- 1) Aktivitas Fisik atau Latihan

Aktivitas fisik merupakan komponen utama dalam pembentukan dan peningkatan kesegaran jasmani. Bagi atlet sepak takraw Kabupaten Kolaka Utara, latihan fisik yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan sangat penting untuk menunjang kemampuan motorik seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, serta daya tahan tubuh. Latihan yang dilakukan secara berulang dengan peningkatan beban secara bertahap akan membantu memperkuat adaptasi fisiologis tubuh, terutama sistem neuromuskular.

Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015) yang menyatakan bahwa latihan adalah proses sistematis yang dilakukan secara berulang dengan peningkatan beban secara bertahap untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan gerak. Dengan demikian, bagi atlet sepak takraw, latihan fisik bukan hanya sekadar rutinitas, tetapi menjadi fondasi utama dalam meraih performa optimal dan meminimalkan risiko cedera.

2) Faktor Gaya Hidup Atlet

Gaya hidup sehat sangat berperan dalam mendukung kesegaran jasmani. Atlet sepak takraw Kabupaten Kolaka Utara dituntut untuk menerapkan pola hidup teratur, seperti tidur cukup (\pm 8 jam per malam), menjaga kebersihan tubuh, serta menjauhi kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Kebiasaan merokok dapat menurunkan kapasitas paru-paru dan daya tahan fisik, sementara alkohol berdampak negatif pada sistem saraf dan pemulihan tubuh pasca latihan.

Oleh karena itu, atlet perlu memiliki kesadaran bahwa peningkatan kebugaran jasmani tidak hanya ditentukan oleh intensitas latihan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kualitas istirahat, asupan gizi, serta disiplin dalam menjaga pola hidup sehat.

3) Status Gizi

Kondisi gizi yang optimal menjadi salah satu faktor kunci dalam menunjang performa fisik atlet. Atlet sepak takraw Kabupaten Kolaka Utara memerlukan asupan nutrisi yang seimbang untuk mendukung aktivitas latihan, proses pemulihan, serta menjaga daya tahan tubuh. Gizi yang baik membantu meningkatkan metabolisme, memperkuat sistem imun, dan menyediakan energi untuk aktivitas fisik dengan intensitas tinggi.

Menurut Giriwijoyo (2012), penerapan prinsip gizi dalam olahraga harus memperhatikan tiga aspek utama: pelatihan jangka panjang, persiapan menjelang kompetisi, dan pengaturan asupan selama latihan dan pertandingan. Sementara itu, Pekik (2016) menekankan bahwa proses pemanfaatan zat gizi dalam tubuh melalui pencernaan, penyerapan, hingga metabolisme sangat menentukan pertumbuhan dan fungsi organ-organ tubuh, termasuk dalam menunjang aktivitas olahraga. Dengan demikian, pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang menjadi sangat esensial bagi atlet sepak takraw Kabupaten Kolaka Utara agar dapat mencapai performa maksimal serta mempertahankan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet sangat dipengaruhi oleh pola latihan yang terprogram, status gizi, serta gaya hidup sehat. Penelitian oleh Iriyanto (2004) dan Giriwijoyo & Sidik (2012) mengungkapkan bahwa atlet dengan frekuensi latihan yang teratur, pola makan bergizi seimbang, dan kebiasaan hidup sehat cenderung memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak menjalankan kebiasaan tersebut.

Demikian pula, hasil penelitian Halim (2011) menunjukkan bahwa peningkatan kapasitas aerobik, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh sangat erat kaitannya dengan intensitas dan kualitas latihan yang dilakukan oleh atlet. Hal ini mendukung temuan dalam penelitian ini, di mana mayoritas atlet sepak takraw Kabupaten Kolaka Utara berada pada kategori “baik” dan “baik sekali” dalam Norma TKJL. Ini mencerminkan bahwa mereka telah menjalankan pola latihan dan gaya hidup yang mendukung kesegaran jasmani secara optimal.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa analisis norma tingkat kesegaran jasmani atlet sepak takraw Kabupaten Kolaka Utara sebagian besar tingkat kesegaran jasmaninya termasuk ke dalam kelompok yang “*baik*”. adapun perincian analisis norma tingkat kesegaran jasmani atlet sepak takraw Kabupaten Kolaka Utara yaitu kategori “baik sekali”, 17% (3 atlet), kategori “baik”, 50% (9 atlet), kategori “sedang”, 28% (5 atlet), kategori “kurang” 5% (1 atlet), dan kategori “kurang sekali” 0% (0 atlet).

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti menyarankan kepada pihak pelatih, tim pembina, serta pengurus cabang olahraga sepak takraw Kabupaten Kolaka Utara agar terus meningkatkan kualitas program latihan kebugaran jasmani secara terstruktur dan berkelanjutan. Selain itu, para atlet juga diharapkan menjaga gaya hidup sehat, memperhatikan asupan gizi, dan menjalani istirahat yang cukup agar dapat mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik, khususnya dalam persiapan menghadapi kompetisi di tingkat daerah maupun nasional.

DAFTAR REFERENSI

- Giriwijoyo, S., & Dikdik, Z.S. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Halim, N.I., & Khairil, A. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Olahraga*. Makassar: Badan Penerbit UNM Makassar.
- Halim, N.I., & Khairil, A. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM Makassar.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ilahi, F.R., Dian, P., Tono S., Nurul, F.M.N., & Arrendi, A. 2024. Pengaruh Variasi Latihan Kelenturan Terhadap Kemampuan Servis Sepak Takraw Pada Atlet Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Journal Sport Gymnastics* (Vol 5 No 2, pp. 235 - 249). <https://ejournal.unib.ac.id/gymnastics/article/view/30584>.
- Irsan, K., Rasyidah, J., Ahmad., & Hidayat, M. 2022. Meningkatkan kemampuan smash sepak takraw melalui media bola gantung siswa kelas X SMK Negeri 6 Luwu. *Journal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Vol 18, No 1, pp. 78 - 88). <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji>.

- Iyakrus., & Ramadhan, A. 2021. Tingkat keterampilan sepak sila pada permainan sepak takraw Skills level of sepak sila in sepak takraw. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* (Vol 10, No 2, pp. 225 - 230). <http://dx.doi.org/10.36706/altius.v10i2.15154>
- Nawawi, W.S., Hidayat, T. 2021. Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Studi pada siswa Kelas V di SD Negeri Randegan Mojokerto). *Journal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, (Vol 09, No 01, pp. 41 - 47). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>.
- Pekik, Djoko. 2016. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Yogyakarta: Rosda
- Sahabuddin. 2020. Pengaruh Latihan Smash Bola Gantung dan Bola Lambung Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Sepaktakraw. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation* (Vol 3, No 2, pp. 105 - 111). <https://eprints.unm.ac.id/28937/1/5.%20Jurnal%20SPORTIVE%2C%203%282%29%20Maret%202020.pdf>.
- Sudarso. 2022. Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Ketepatan Servis Sepak Takraw di Akademi Sepak Takraw Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* (Vol 8, No 2, pp. 414 - 422). <https://media.neliti.com/media/publications/480637-none-b1248275.pdf>.
- Sunarno, A., & Syaifullah, S., 2011. *Metode Penelitian Olahraga*. Medan: YUMA Pustaka.
- Yuliadi, A. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 Sekolah Dasar Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/53229>. Diakses tanggal 14 September 2025.