

PENGUKURAN DAN EVALUASI TEKNIK DAN KONDISI FISIK ATLET SEPAK TAKRAW BINAAN KONI MUSI BANYUASIN

Sugar wanto, Siti ayu risma putri, husni fahrtsani, Mutiara Fajar

Universitas PGRI Palembang

Sugar.wanto88@gmail.com

Abstrak

Pengurus besar Sepak takraw binaan koni musi banyuasin memiliki pencapaian target prestasi latihan dan prestasi namun pada kenyataannya proses pembinaan atlet memiliki permasalahan yang terjadi yaitu kondisi fisik atlet putra putri yang tergolong masih rendah karena dasar seorang atlet berprestasi adalah dengan meningkatkan factor fisik sehingga mendukung unsur teknik dalam bermain sepak takraw. Sedangkan tujuan kegiatan pengukuran dan evaluasi kondisi fisik atlet adalah sebagai alat untuk memandu atlet agar dapat meningkatkan factor kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus dalam cabang olahrag sepak takraw. Metode yang digunakan didalam pengukuran ini pendataan atlet dari beberapa tingkatan usia yang terjaring didalam pembinaan PSTI Kabupaten Musi Banyuasin yang berjumlah 35 atlet putra dan putri, test teknik khusus cabang olahraga sepak takraw meliputi servis, smash, operan, blok, dan servis. Berdasarkan hasil pengukuran evaluasi teknik dan kondisi fisik atlet sepak takraw kab. Musi banyuasin cukup baik dan sangat antusias dalam mengikuti test yang dilakukan dan mendapat kan data-data yang data digunakan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dan pengurus PSTI. Dengan adanya kegiatan yang diselenggarakan pengurus PSTI Muba ini diharapkan agar atlet dapat tentunya dapat mempertahankan kondisi yang baik sekaligus memotivasi diri untuk dapat meningkatkan teknik sehingga prestasi latihan dan prestasi puncak tergapai dengan baik.

Kata kunci : *pengukuran ,kondisi fisik, teknik, atlet, sepak takraw*

Abstract

The senior management of Sepak takraw assisted by Koni Musi Banyuasin has achieved training and achievement targets, but in fact the process of coaching athletes has problems that occur, namely the physical condition of male and female athletes who are

WAHANA DEDIKASI

still relatively low because the basis of an outstanding athlete is to increase physical factors so as to support the technical elements in play takraw. While the purpose of measuring and evaluating the physical condition of athletes is as a tool to guide athletes in order to improve the factors of general physical condition and special physical conditions in the sport of sepak takraw. The method used in this measurement is to collect data on athletes from several age levels who are netted in the PSTI coaching of Musi Banyuasin Regency, totaling 35 female and female athletes aged from 12 to 16 years, then test general physical conditions including strength, endurance, explosive power, speed, flexibility. , balance, coordination, agility, determination and reaction then test special techniques for the sport of sepak takraw including serve, smash, pass, block, and serve. Musi Banyuasin is quite good and very enthusiastic in participating in the tests carried out and getting data which data is used as evaluation material for PSTI trainers and administrators. With the activities organized by the PSTI Muba management, it is hoped that athletes can of course maintain good conditions as well as motivate themselves to be able to improve their techniques so that training achievements and peak achievements are achieved properly.

Keywords: *measurement, physical condition, technique, athlete's, sepak takraw*

Artikel disetujui tanggal:23-07-2022 Artikel diterima: 09-08-2022 Artikel disetujui : 20-08-2022

Corresponden Author: Sugar Wanto e-mail:sugarwanto89@gmail.com

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v5i2.8392> 

PENDAHULUAN

Berdasarkan UU RI Nomor 20 tentang sistem pendidikan nasional dan PP RI Nomor 10 Tahun 1999 bahwa perguruan tinggi dapat menyelenggarakan pengabdian pada masyarakat sesuai dengan sifat pengetahuan dan tujuan pendidikan tinggi yang bersangkutan. Pengabdian pada masyarakat adalah kegiatan yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dalam upaya

memberikan sumbangan demi kemajuan masyarakat. Tujuan tersebut tertuang dalam pasal 25 ayat 3 UU no. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. olahraga adalah sarana strategis untuk membentuk kebugaran raga dan membentuk pribadi yang sportif. Salah satunya Kegiatan pekan olahraga pelajar daerah (POPDA) yang diikuti oleh siswa pada jenjang pendidikan pertama dan menengah di

WAHANA DEDIKASI

samping sebagai ajang untuk prestasi siswa adalah juga merupakan proses pendidikan sebagai kegiatan yang bisa mempererat tali kebangsaan dan keIndonesiaan.

Sebagai upaya memberikan ruang bagi kreativitas dan potensi siswa, maka Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan praktisi pendidikan dan kalangan masyarakat profesi, menyelenggarakan suatu aktivitas yang mewadahi berbagai kegiatan olahraga dan menumbuh-kembangkan potensi yang dimiliki siswa hingga dapat memberikan prestasi dan kebanggaan bagi dunia pendidikan pada khususnya dan bangsa Indonesia pada umumnya.

Sejalan dengan hal yang dinyatakan di atas, maka (Olahraga) merupakan bagian yang integral dari martabat nasional yang mampu memberikan sumbangan berharga dalam rangka meningkatkan kualitas manusia dalam pertumbuhan dan perkembangannya menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Maka dari itu sewajar-nyalah olahraga mendapat perhatian yang cukup serius dari pemerintah. Pencapaian prestasi dalam olahraga bukan lah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu dalam olahraga perlu sebuah pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu dukungan melalui ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragawan suatu bangsa.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Hal tersebut dengan Undang-Undang Republik Nomor 3 Tahun 2005 Tentang sistem Keolahragaan, pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu: keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina

WAHANA DEDIKASI

persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Prestasi olahraga dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, keterampilan dan potensi untuk mencapai prestasi tersebut. Salah satu olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya adalah olahraga sepak takraw. Untuk menghasilkan sebuah prestasi tentunya dibutuhkan sebuah dukungan dan kerjasama yang baik antara Top organisasi khususnya (PSTI) persatuan sepak takraw seluruh Indonesia, pemerintah, dan masyarakat.

Sepak takraw merupakan salah satu olahraga permainan yang bermanfaat dan berkembang di Sumatera Selatan khususnya tentu di daerah musu banyuasin. Olahraga tersebut banyak digemari oleh kalangan pelajar dari SD (sekolah dasar), SMP (sekolah menengah pertama), SMA (sekolah menengah atas) ataupun mahasiswa. Hingga saat ini perkembangan olahraga sepak takraw ikut berpartisipasi

dalam program yaitu PPLPD dan sekolah olahraga disetiap wilayah indonesia, dimana atlet yang akan masuk sekolah tersebut perlu adanya bentuk prestasi olahraga dan selanjutnya melakukan tahap seleksi.

Perkembangannya di Kabupaten Musi Banyuasin saat ini olahraga Sepak Takraw berada di bawah naungan KONI MUBA didampingi oleh DISPOPAR. *Event* POPDA, POPWIL DAN POPNAS Program Nasional yang diteruskan pada tingkat Seluruh kecamatan di Kabupaten Musi Banyuasin diupayakan berpartisipasi untuk mengikuti berbagai cabang olahraga termasuk cabang olahraga sepak takraw untuk mengikuti *event* tahunan yaitu POPDA menuju POPNAS.

Artinya setiap daerah dipastikan melakukan persiapan pembinaan jauh-jauh hari sebelum pelaksanaan. Persiapan itu meliputi pemilihan atlet dan pelatih, kualifikasi pada masing-masing cabang olahraga, program

WAHANA DEDIKASI

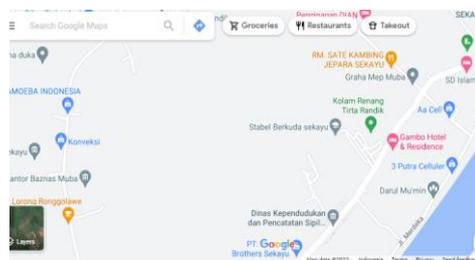
latihan tahunan, tray out dan evaluasi pelaksanaannya.

Musi banyuasin sebagai salah satu kabupaten yang memiliki pplpd di wilayah sumatera selatan bidang olahraga, yang memiliki komitmen yang kuat untuk terus memajukan olahraga baik dari infrastruktur maupun prestasi olahraga karna tidak sedikit putra-putri daerah musu banyuasin menjadi atlet PON mewakili propinsi sumsel, Setelah menyelesaikan perhelatan akbar bertaraf nasional yakni PON 2021, kini musu banyuasin dihadapkan dengan tantangan prestasi.

Pengurus sepak takraw Kabupaten musu banyuasin telah melaksanakan program yang sangat baik dalam rangka menyiapkan sumberdaya atlet yakni melakukan pengecekan dan test kondisi fisik tentu orientasinya untuk memilih atlet yang ideal secara fisik dan teknik tentu untuk membawa PSTI musu banyuasin menjadi yang terbaik dalam event popda dan porprov 2023 mendatang, kondisi fisik bertujuan agar pelatih dan atlet benar-benar memiliki kalitas yang baik dari sisi pemahaman komponen fisik,

kematangan latihan, dan bagi pelatih penguasaan ilmu kepelatihan olahraga, serta memahami ilmu psikologi atlet. Sehingga diharapkan hasil yang akan diperoleh pada POPDA (2022) dan PORPROV (2023) dan melahirkan atlet-atlet PON propinsi sumsel untuk dimasa yang akan datang.

Profil Masyarakat



Gambar 1. Peta Kabupaten MUBA



Gambar 2. Sekretariat PSTI
Kabupaten Musu Banyuasin

Permasalahan yang dihadapi

PSTI musu banyuasin mengalami penurunan kondisi fisik yang sangat jauh diketahui bahwa penurunan kondisi fisik bagi olahragawan maka

WAHANA DEDIKASI

akan memberikan efek penurunan pula dengan keadaan teknik bermain dan berkompetisi imbas dari pada kondisi fisik ialah pencapaian prestasi bertanding pencapaian mendali yang jauh merosot dari event sebelumnya. implikasi yang di dapatkan dari fenomena itu adalah pengukuran kondisi fisik secara bertahap sesuai dengan program latihan.

Peluang Sasaran

Dalam proses pelaksanaannya, atlet akan mampu melakukan pengukuran latihan kondisi fisik, motivasi latihan fisik yang terprogram komprehensif, sistematis, menjelang ajang POPDA PORPROV DAN PON.

Latihan merupakan kebutuhan yang wajib dilakukan oleh seorang atlet selama masih mengikuti pertandingan. Latihan merupakan kegiatan yang sistematis yang dilakukan berulang-ulang dengan tujuan memperoleh prestasi yang lebih baik. Secara teori latihan dalam olahraga adalah aktivitas yang sistematis dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif ,

intensif, individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologi dan fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Suharjana, 2013).

Lebih lanjut Rusman (2011) menjelaskan metode latihan adalah Suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana peserta didik melaksanakan kegiatan latihan, atlet memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari, suatu kegiatan yang di ulang-ulang dan sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan supaya menjadi permanen.

Selanjutnya dijelaskan oleh Lubis (2013) bahwa latihan mengarahkan tujuan yang spesifik menuju penampilan terbaik pada sebuah kompetisi olahraga. Beberapa penjelasan tentang teori latihan dalam olahraga membukak bahwa latihan harus dilakukan sesuai dengan tahapan dan kebutuhannya. Sehingga kunci utama dari tercapainya tujuan utama dalam sebuah proses latihan adalah

WAHANA DEDIKASI

meningkatnya penampilan yang dilakukan melalui tahapan latihan yang sistematis dan berdasarkan aturan yang sudah ditentukan.

BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan pengukuran test kondisi fisik atlet sepak takraw binaan koni musi banyuasin dilakukan selama 2 hari dengan penyesuaian program latihan yang telah di buat oleh pelatih dan pengurus, treatment dilakuka langsung di lapangan koni dan lapangan sepak takraw sekayu, kegiatan pertama telah dilakukan sebelum pengambilan akhir yang disebut pree test dan post tes, tujuan dari pada ini yaitu apakah ada peningkatan dalam fisik atlet selama satu bulan, yang kemudian kegiatan ini akan berlangsung secara terprogram sesuai dengan prinsip latihan dan aspek fisik dari pada atlet sepak takraw kemudian melakukan pengukuran fisik khusus cabang di lapangan sepak takraw sekayu, meliputi daya tahan khusus, kelenturan, kelincahan dan kekuatan. Selanjutnya evaluasi dilakukan

setelah seluruh tahapan telah dilaksanakan. evaluasi dilakukan guna mengetahui tingkat pemahaman atlet dan pelatih terhadap materi yang disampaikan oleh narasumber.

Partisipasi Mitra dan Feedback Pelaksanaan

Peserta dalam pelatihan ini mengikuti kegiatan dengan sangat baik. hal ini dapat dilihat dalam keseriusan peserta mengikuti materi teori dan praktik. Selain itu memang banyak temuan bahwa masih banyak atlet sepak takraw yang memang belum paham latihan kondisi fisik secara baik dan terarah, tentu dengan pelatihan ini pengurus PSTI akan terus mematangkan materi-materi atlet agar berprestasi baik latihan dan kompetisi

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan sebaiknya dilakukan secara berkala dan dibutuhkan pendampingan secara intens. hal ini di tujukan agar para atlet dan pelatih banar-benar dapat mengaplikasikan teori latihan dengan baik. PSTI kabupaten musi

WAHANA DEDIKASI

banyuasin dapat berkerja sama dengan ICCA *Indonesia Conditioning Choaches Association* (sumsel) untuk dapat mengawal proses pembinaan prestasi olahraga menuju event-event yang diselenggarakan oleh pemerintah ataupun pihak swasta.

Selanjutnya untuk memberikan dampak perluasan terhadap KONI kabupaten diseluruh Indonesia terhadap program pelatihan pelatih fisik nasional kegiatan ini akan dipublikasikan melalui Jurnal PKM. Tujuanya adalah untuk memberikan dukungan terhadap pengurus organisasi olahraga di seluruh Indonesia agar melakukan pendampingan pemahaman teori latihan olahraga.

Segala bentuk pembiayaan di tanggung sepenuhnya oleh Pengurus Sepak Takraw Seluruh Indinesia PSTI Kab. Musi banyuasin. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 28-29 Mei 2022. Bertempat Di lapangan stebel berkuda sekayu. Kegiatan ini diselenggarakan oleh pengurus cabang olahraga sepak takraw musi

banyuasin Kabupaten musi banyuasin, Sumatera Selatan.



Gambar 3. Pelaksanaan Tes

DAFTAR PUSTAKA

- Suharjana (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta . Jogja Global Media.
- Syafuruddin (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga teori dan aplikasi dalam pembinaan olahraga*. Padang. Unp Prees.
- Johansyah Lubis (2013).*Panduan Praktis penyusunan Program Latihan*. Jakarta. Rajawali pers.
- Rusman. (2011). *Model-model pembelajaran mngembangkan pembelajaran profesional guru*.Jakarta: PT. Raja grafindo persada .