

KONDISI FISIK, TEKNIK, DAN PSIKIS ATLET SEPAK TAKRAW UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Ibrahim Wiyaka¹, Mawardinur², Ahmad Badri Fisyahri Rajab³, Junius Adinta⁴, Putra
Pratama⁵, Rendi Marselo Surbakti⁶
^{1,2,3,4,5,6}Universitas Negeri Medan

Email: ibrahimwiyaka10@gmail.com¹, bmw@unimed.ac.id², ahmadbadri0310@gmail.com³,
juniusadintaperanginnangin@gmail.com⁴, putrapratamaritonga56@gmail.com⁵,
rendimarselo4@gmail.com⁶

Abstrak: Dalam suatu pencapaian untuk prestasi yang tinggi didalam olahraga sangat dibutuhkan persiapan terpadu dan berkesinambungan antara unsur-unsur fisik, teknik, dan psikis. Disisi lain untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga, latihan peningkatan kondisi fisik, teknik, dan psikis merupakan hal yang sangat penting sekali. Sepak takraw merupakan olahraga tim bertujuan memasukkan bola kedalam lapangan lawan, dan berusaha menjaga lapangan agar tidak kemasukkan oleh lawan. Meningkatkan prestasi suatu atlet tidak mudah, salah satunya mampu menciptakan atlet yang berbakat. banyak yang harus di lakukan salah satunya mampu menciptakan atlet yang berbakat dengan mempunyai fisik yang bagus, teknik yang bagus, dan psikis yang bagus dalam bermain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik, Teknik Dan Psikis Atlet Sepak Takraw Putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet sepak takraw putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan berjumlah 4 atlet. Dan sampel dari penelitian ini adalah seluruh atlet sepak takraw putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan berjumlah 4 atlet. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Kondisi fisik atlet Sepak Takraw Mahasiswa Universitas Negeri Medan dalam kategori cukup. (2) Kemampuan teknik atlet Sepak Takraw Putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan dalam kategori cukup. (3) Kemampuan Psikis atlet Sepak Takraw Mahasiswa Universitas Negeri Medan baik.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Teknik, dan Psikis Atlet.

Abstract: In order to achieve high performance in sports, integrated and continuous preparation is needed between physical, technical and psychological elements. On the other hand, to achieve achievements in sports, training to improve physical, technical and psychological conditions is very important. Sepak takraw is a team sport aimed at putting the ball into the opponent's field, and trying to protect the field so that the opponent does not concede. Improving an athlete's performance is not easy, one of which is being able to create talented athletes. There is a lot that needs to be done, one of which is being able to create talented athletes who have good physique, good technique and good psychology when playing. This research aims to determine the profile of the physical, technical and psychological conditions of male sepak takraw athletes, Medan State University students in 2024. The research method used is a descriptive method. The research population was male sepak takraw athletes from Medan State University students totaling 4 athletes. And the sample from this research was all male sepak takraw athletes from Medan State University students totaling 4 athletes. The results of this research show that (1) The physical condition of the Sepak Takraw athletes from Medan State University students is in the adequate category. (2) The technical abilities of the Men's Sepak Takraw athletes, Medan State University students, are in the sufficient category. (3) The psychological abilities of the Medan State University Student Sepak Takraw athletes are good.

Keywords: Physical, Technical and Psychological Conditions of Athletes.

PENDAHULUAN

Sasaran dalam suatu pembinaan olahraga adalah mencapai prestasi yang maksimal. Di dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu faktor dalam keberhasilan pembangunan olahraga. Dengan kata lain prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga. Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan kesejahteraan pelatih dan atlet perlu perhatian dari pembina/pengurus induk cabang olahraga.

Untuk melihat dan mengevaluasi hasil pembinaan, perlu memberikan uji coba dengan melakukan kompetisi dan try out baik di dalam negeri maupun di luar negeri dengan tujuan mengukur kemampuan bertanding/berlomba dan kematangan sebagai pembentukan teknik, fisik, dan mental bertanding. Dalam mencapai prestasi yang tinggi didalam olahraga dibutuhkan persiapan terpadu dan berkesinambungan antara unsur-unsur fisik, teknik, dan psikis.

Di sisi lain untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga sepak takraw, latihan untuk peningkatan kemampuan 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.

Meraih prestasi yang maksimal membutuhkan usaha dan kerja keras, berupa latihan yang terencana, terukur dan berkesinambungan. Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang dilakukan dan unsur fisik, teknik, dan psikis yang dominan, sehingga unsur-unsur fisik itulah yang dibangun dan ditingkatkan melalui proses latihan. Selain itu, apabila kondisi fisik atlet dalam keadaan baik, maka atlet akan lebih cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan. Aktifitas fisik salah satunya berolahraga saat ini menjadi prioritas utama guna menjaga kesehatan maupun kebugaran jasmani. Olahraga menjadi sarana pelepas stres, penunjang kepercayaan diri dan acuan sebagai gaya hidup. Olahraga ini bertujuan agar atlet lebih aktif dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki atlet yang ada di PSTI Sumatera Utara . Salah satu cabang olahraga yang ditawarkan dalam kegiatan PSTI Sumatera Utara adalah sepak takraw.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19), ada 3 keterampilan dasar sepak takraw secara umum, yaitu keterampilan manipulatif, keterampilan non lokomotor, dan keterampilan lokomotor. Sepak takraw adalah salah satu cabang olahraga yang menuntut keterampilan yang tinggi dalam permainannya. Dapat ditarik kesimpulan bahwa seluruh Sepak Takraw ialah merupakan olahraga tim yang terdiri dari dua lawan pemain di tiap tim yang bertujuan memasukkan bola ke dalam lapangan lawan, dan serta berusaha untuk menjaga lapangan agar tidak dimasukkan oleh lawan. Tim yang lebih banyak memasukkan bola lapangan lawan lah yang jadi pemenangnya agar pada prestasi atlet dalam sepak takraw. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menarik penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik, Teknik dan Psikis Atlet Sepak Takraw Putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan.

METODE PENELITIAN

Arikunto (2013:172) menyatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Sepak Takraw Putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang berjumlah 4 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampel yaitu: keseluruhan anggota populasi menjadi sampel. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Sepak Takraw Putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan 4 Orang. Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik, Teknik dan Psikis Atlet Sepak Takraw Putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan.

Adapun metode penelitian ini menggunakan deskriptif dengan teknik tes dan pengukuran sesuai dengan cabang Sepak Takraw.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap Kondisi Fisik, Teknik, & Psikis Atlet Sepak Takraw Putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan.

1. Instrumen Tes Kondisi Fisik (Harsuki, 2003)
 - a. Tes Lari 30 Meter
 - b. Tes Loncat Tegak
 - c. Tes Lari 300 Meter
 - d. Tes Sit Up
 - e. Tes Shuttle Run 4 x 5 Meter
 - f. Tes Sit & Reach
 - g. Tes Lari Bleep Test

2. Instrumen Tes Teknik Sepak Takraw (Nurhasan, 2001)
 - a. Tes Servis
 - b. Tes Kontrol Bola
 - c. Tes Operan
 - d. Tes Smash

3. Instrumen Tes Psikis Olahraga (James Tangkudung, 2018)
 - a. Tes Komitmen
 - b. Tes Kepercayaan diri

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertama untuk atlet Rendi, pertama dengan item lari 30 meter mendapat waktu 4.07 dengan nilai 4, Kedua untuk item Loncat Tegak mendapat raihan 60 dengan nilai 3, Ketiga untuk item lari 300 Meter mendapat waktu 50.32 dengan nilai 3, Keempat untuk item Sit-up mendapat skor 58 dengan nilai 4, Kelima untuk item Shuttle Run mendapat waktu 15.37 dengan nilai 3, Keenam untuk item Sit And Reach mendapat raihan 31 dengan nilai 4, Ketujuh untuk item Lari Bleep Tes mendapat waktu 46.20 dengan nilai 2. Berdasarkan hasil analisis data kondisi fisik, Rendi mendapat nilai 23 dengan nilai rata-rata 3,28 Kurang.

Kemudian, untuk kemampuan teknik dengan teknik servis mendapat hasil 182.02 dengan nilai 10, Kedua untuk teknik sepak sila mendapat hasil 65 dengan nilai 10, Ketiga untuk teknik passing mendapat hasil 11 dengan nilai 5, Keempat untuk teknik Smash mendapat hasil 93.6 dengan nilai 4. Berdasarkan hasil analisis data kondisi fisik, Rendi mendapat nilai 29 dengan nilai rata-rata 7.25 kategori cukup. Maka dari itu disarankan agar lebih meningkatkan lagi

latihan yang mengarah pada peningkatan kemampuan teknik, terprogram dan memiliki intensitas. Kemudian untuk kondisi psikis atlet dengan variabel komitmen dan kepercayaan diri berdasarkan hasil tabulasi data terhadap jawaban dari 25 butir pertanyaan atlet bernama Rendi dapat disimpulkan bahwa atlet berada pada kondisi psikis yang baik dengan kategori atlet memiliki komitmen dan kepercayaan diri yang tinggi.

Kedua untuk atlet Junius, pertama dengan item lari 30 meter mendapat waktu 4.16 dengan nilai 4, Kedua untuk item Loncat Tegak mendapat raihan 85 dengan nilai 4, Ketiga untuk item lari 300 Meter mendapat waktu 48.73 dengan nilai 3, Keempat untuk item Sit-up mendapat skor 66 dengan nilai 4, Kelima untuk item Shuttle Run mendapat waktu 14.71 dengan nilai 3, Keenam untuk item Sit And Reach mendapat raihan 24 dengan nilai 3, Ketujuh untuk item Bleep Tes mendapat waktu 43.00 dengan nilai 2. Berdasarkan hasil analisis data kondisi fisik, junius mendapat nilai 23 dengan nilai rata-rata 3,28 Kurang. Kemudian untuk kemampuan teknik pertama dengan teknik servis mendapat hasil 117.67 dengan nilai 9, Kedua untuk teknik sepak sila mendapat hasil 58 dengan nilai 10, Ketiga untuk teknik Passing mendapat hasil 15 dengan nilai 7, Keempat untuk teknik Smash mendapat hasil 95.67 dengan nilai 5. Berdasarkan hasil analisis data kondisi fisik, junius mendapat nilai 31 dengan nilai rata-rata 7.75 kategori cukup. Maka dari itu disarankan agar lebih meningkatkan lagi latihan yang mengarah pada peningkatan kemampuan teknik, terprogram dan memiliki intensitas. Kemudian untuk kondisi psikis atlet dengan variabel komitmen dan kepercayaan diri berdasarkan hasil tabulasi data terhadap jawaban dari 25 butir pertanyaan atlet bernama junius dapat disimpulkan bahwa atlet berada pada kondisi psikis yang baik dengan kategori atlet memiliki komitmen dan kepercayaan diri yang tinggi.

Ketiga untuk atlet Putra, pertama dengan item Lari 30 meter mendapat waktu 4.13 dengan nilai 4, Kedua untuk item Loncat Tegak mendapat raihan 62 dengan nilai 3, Ketiga untuk item Lari 300 Meter mendapat waktu 49.41 dengan nilai 3, Keempat untuk item Sit-up mendapat skor 56 dengan nilai 4, Kelima untuk item Shuttle Run mendapat waktu 13.75 dengan nilai 3, Keenam untuk item Sit And Reach mendapat raihan 34 dengan nilai 4 Ketujuh untuk item Lari Bleep Tes mendapat waktu 45.90 dengan nilai 2. Berdasarkan hasil analisis data kondisi fisik, putra mendapat nilai 23 dengan nilai rata-rata 3,28 Kurang. Kemudian untuk kemampuan teknik servis mendapat hasil 100,42 dengan nilai 6, Kedua untuk teknik sepak sila mendapat hasil 55 dengan nilai 10, Ketiga untuk teknik Passing mendapat hasil 14 dengan nilai 7, Keempat untuk teknik Smash mendapat hasil 99.49 dengan nilai 5. Berdasarkan hasil

analisis data kondisi fisik, putra mendapat nilai 28 dengan nilai rata-rata 7 kategori cukup. Maka dari itu disarankan agar lebih meningkatkan lagi latihan yang mengarah pada peningkatan kemampuan teknik, terprogram dan memiliki intensitas. Kemudian untuk kondisi psikis atlet dengan variabel komitmen dan kepercayaan diri berdasarkan hasil tabulasi data terhadap jawaban dari 25 butir pertanyaan atlet bernama putra dapat disimpulkan bahwa atlet berada pada kondisi psikis yang baik dengan kategori atlet memiliki komitmen dan kepercayaan diri yang tinggi.

Keempat Untuk atlet Ahmad, pertama dengan item Lari 30 meter mendapat waktu 4.17 dengan nilai 4, Kedua untuk item Loncat Tegak mendapat raihan 66 dengan nilai 3, Ketiga untuk item Lari 300 Meter mendapat waktu 47.28 dengan nilai 3, Keempat untuk item Sit-up mendapat skor 67 dengan nilai 4, Kelima untuk item Shuttle Run mendapat waktu 13.15 dengan nilai 4, Keenam untuk item Sit And Reach mendapat raihan 24 dengan nilai 3, Ketujuh untuk item Lari Bleep Tes mendapat waktu 44.65 dengan nilai 2. Berdasarkan hasil analisis data kondisi fisik, Ahmad mendapat nilai 23 dengan nilai rata-rata 3,28 Kurang. Kemudian hasil kemampuan teknik pertama dengan teknik servis mendapat hasil 101.45 dengan nilai 6, Kedua untuk teknik sepak sila mendapat hasil 59 dengan nilai 10, Ketiga untuk teknik Passing mendapat hasil 11 dengan nilai 5, Keempat untuk teknik Smash mendapat hasil 99.49 dengan nilai 5. Berdasarkan hasil analisis data kondisi fisik, Ahmad mendapat nilai 26 dengan nilai rata-rata 6.5 kategori cukup. Maka dari itu disarankan agar lebih meningkatkan lagi latihan yang mengarah pada peningkatan kemampuan teknik, terprogram dan memiliki intensitas. Kemudian untuk kondisi psikis atlet dengan variabel komitmen dan kepercayaan diri berdasarkan hasil tabulasi data terhadap jawaban dari 25 butir pertanyaan atlet bernama Ahmad dapat disimpulkan bahwa atlet berada pada kondisi psikis yang baik dengan kategori atlet memiliki komitmen dan kepercayaan diri yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat ditemukan beberapa alasan yang kemungkinan mempengaruhi tingkat kondisi fisik atlet Sepak Takraw Putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang diantaranya adalah faktor-faktor pribadi dan kelompok seperti kesiapan, intensitas latihan, program latihan, gizi, ekonomi, mental, mood dan faktor-faktor lainnya yang membutuhkan aktifitas fisik. Untuk itu disarankan agar menjaga kondisi fisik ketika akan melakukan latihan yang telah terprogram oleh pelatih. Kecepatan atlet dapat meningkat jika diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan kondisi fisik kecepatan. Latihan kecepatan yang dapat diberikan seperti interval sprint, lari akselerasi, down hill, up

hill. Begitupun dengan daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan pemberian latihan daya ledak otot tungkai yang dapat dilakukan dengan latihan poliometrik seperti latihan lompat-lompat ditangga dengan waktu, latihan melompat dada dan lain sebagainya yang berhubungan dengan melompat. Kemudian untuk meningkatkan daya tahan otot perut para atlet dapat diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan daya tahan otot perut seperti sit-up dan back-up. Agar anaerobik atlet dapat meningkat, maka disimpulkan perlu diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan kondisi fisik daya tahan anaerobik seperti latihan interval training, fartlek, speed play, sprint-sprint pendek dengan waktu yang telah ditentukan. Kelincahan atlet dapat meningkat jika diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan kondisi fisik daya tahan anaerobik seperti latihan yang mengarah pada peningkatan kondisi fisik kelincahan seperti lari zig-zag, latihan kombinasi seperti terlentang, jongkok, lompat dada lalu sprint dan shuttle run. Kelentukan atlet dapat dipertahankan atau ditempah agar semakin meningkat, untuk itu perlu diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan kondisi fisik daya tahan kelentukan seperti melakukan peregangan statis, dinamis, pasif, dan PNF. Kemudian untuk meningkatkan aerobic atlet, maka perlu diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan kondisi fisik daya tahan aerobik, seperti latihan yang mengarah pada peningkatan kondisi fisik daya tahan aerobik seperti fartlek, interval, dan cross country. Dari hasil pengolahan data yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik atlet Sepak Takraw Putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan secara umum dalam kategori cukup.

Ada 4 tujuan dari Atlet Sepak Takraw sebagai berikut :

1. Untuk teknik servis atlet Sepak Takraw Putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan berada pada kategori cukup. Untuk itu agar kemampuan servis atlet dapat meningkat, dapat disimpulkan bahwa perlu diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan teknik servis. Latihan servis dapat dilakukan dengan latihan split, memukul bola yang di lambungkan teman dan bola yang digantung.
2. Untuk teknik sepak sila, atlet Sepak Takraw Putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan berada pada kategori cukup. Untuk itu agar kemampuan sepak sila lebih baik lagi dapat ditingkatkan melalui latihan sepak sila individu, berpasangan dan berkelompok.
3. Untuk teknik Passing, atlet Sepak Takraw Putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan pada kategori cukup. Untuk meningkatkan kemampuan passing atlet, maka disimpulkan bahwa perlu Diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan kemampuan passing, seperti latihan yang mengarah pada peningkatan passing seperti passing dengan sasaran tembok yang di beri angka, passing berpasangan, dan lain sebagainya.
4. Untuk teknik Smash, atlet Sepak Takraw Putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan berada pada kategori cukup. Untuk meningkatkan kemampuan Smash atlet, maka disimpulkan bahwa perlu diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan kemampuan Smash, seperti latihan memukul bola yang dilambungkan, bola yang digantung dan latihan lain sebagainya seperti melompat smabil memutar pinggang. Bila dilihat dari kemampuan teknik berdasarkan posisi pemain terjadi perbedaan hasil yang signifikans, artinya kemampuan erat hubungannya dengan spesialisasi posisi dengan kemampuan dominan teknik yang dipergunakan dalam bermain.

Rendi yang posisi feeder memiliki kemampuan passing lebih baik daripada Junius , Putra dan Ahmad. Junius posisi smash memiliki kemampuan smash yang lebih baik daripada Rendi dan Putra. Putra posisi tekong memiliki kemampuan servis lebih baik daripada Rendi, Junius, dan Ahmad. Sedangkan Ahmad posisi smash, memiliki kemampuan smash lebih baik daripada Rendi, Junius, dan Putra.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat ditemukan beberapa alasan yang kemungkinan mempengaruhi tingkat teknik kemampuan khusus atlet Sepak Takraw Putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang diantaranya adalah faktor-faktor pribadi, kelompok dan lingkungan seperti kesiapan, mental, intensitas latihan, program latihan, gizi, ekonomi, dan faktor-faktor lainnya yang membutuhkan aktifitas fisik. Bukan hanya beberapa faktor di atas yang mempengaruhi kondisi fisik dan kemampuan khusus/teknik khusus, akan tetapi dari segi program latihan yang ada pada saat ini pun tidak mencukupi untuk dapat

membuat atlet memiliki prestasi yang baik, baik tingkat Propinsi maupun tingkat Nasional. Selain faktor yang disebutkan diatas dalam bertanding juga ditentukan oleh kesiapan mental atau kematangan psikis, sebab sering terjadi seorang pemain atau sebuah tim yang memiliki fisik, teknik dan taktik bagus kalah bertanding karena lemah secara psikis. Dalam penelitian ini keseluruhan sampel berada pada tingkat komitmen dan kepercayaan diri yang tinggi. Itu disebabkan oleh kesadaran diri atlet dan motivasi diri juga dari pelatih serta orang-orang yang berpengaruh dalam lingkungan atlet tergolong tinggi. Olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencapai manfaat kesehatan saja, tetapi juga dapat dijadikan sarana untuk meraih prestasi atau kesuksesan. Dalam perjalanan meraih prestasi, seorang atlet tidak hanya membutuhkan kemampuan fisik dan teknik, namun kemampuan psikologis juga diperlukan. Atlet pemula atau junior yang kurang memiliki pengalaman bertanding sering mengalami kendala tersebut. Kepiawaian pelatih untuk merotasi pemain akan memiliki dampak yang positif terhadap kemampuan fisik, skill, dan kematangan psikis pemain. Selain itu, pelatih dan juga diri atlet secara pribadi diharapkan mampu memompa semangat dan kepercayaan diri pemain dengan berbagai cara agar pemain memiliki kematangan psikologi yang baik. Dengan memiliki kematangan psikologi yang baik maka sebuah tim akan mampu menunjukkan kekompakan dan kebersamaan yang baik sebagai faktor keberhasilan dalam pertandingan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari data hasil tes pengukuran dan pembahasan dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet Sepak Takraw putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan dalam kategori rendah, kemampuan teknik atlet Sepak Takraw Putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan dalam kategori cukup, dan kemampuan psikis atlet Sepak Takraw putra Mahasiswa Universitas Negeri Medan dalam kategori baik.

Saran

Saran Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah diuraikan, dapat dirumuskan beberapa saran dalam penelitian ini, antara lain:

1. Porsi latihan kondisi fisik atlet laki-laki khususnya untuk kecepatan dan kelincahan lebih ditingkatkan agar mencapai kategori minimal Baik.
2. Pentingnya pelatih fisik yang berfokus pada pembenahan fisik atlet khususnya kecepatan dan kelincahan.

3. Pembuatan jadwal dan program latihan yang lebih komprehensif karena kebanyakan atlet berada pada usia sekolah.
4. Peningkatan sarana dan prasarana untuk menunjang fokus latihan fisik agar kekuatan dan kecepatan atlet meningkat.
5. Pentingnya tambahan nutrisi bagi atlet agar faktor internal dari tubuh atlet ikut membantu menambah kecepatan dan kekuatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sofyan Hanif. (2018). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: Raja Pers.
- Ahmad Jamalong & Asry Syam. (2014). *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta: Ombak.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Darwis Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Padang: Pengulu Basa.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kesuma.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Husdarta. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Imran Akhmad. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Iyakrus. (2012). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press.
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*.
- Rick Engel. (2010). *Dasar-Dasar Sepak Takraw*. Bandung: ASEC Internastional.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondis Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: FPOK–IKIP Semarang.
- Sudradjat Pawirasaputra & Lingling Usli. (2001). *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.