

## **KEMAMPUAN FLEKSIBILITAS PADA ATLET PEMUSATAN DAERAH DI FASE PRA KOMPETISI**

**Okky Indera Pamungkas<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

\*E-mail: [okkyindera@uny.ac.id](mailto:okkyindera@uny.ac.id)

### **Abstrak**

Tes dan Pengukuran, merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam berbagai kegiatan manusia, demikian pula halnya dalam kegiatan pelatihan olahraga. Karena dengan melaksanakan hal tersebut kita dapat mengetahui perkembangan dan kekurangan, sehingga akhirnya dapat membuat suatu keputusan yang tepat. Semakin teliti informasi yang diperoleh (melalui tes dan pengukuran) akan semakin baik keputusan yang diambil. Setiap pelatih akan memberikan latihan fisik sesuai dengan cabang yang digelutinya. Oleh sebab itu, dalam memberikan latihan fisik pelatih harus mengetahui bagaimana peningkatan kemampuan fisik atletnya sedangkan bagi pemain dapat mengetahui keadaan fisiknya sendiri dengan melaksanakan tes dan pengukuran kondisi fisik. Mitra yang dilibatkan dalam kegiatan ini adalah atlet. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah melalui beberapa tahapan. Hasil yang diperoleh setelah tes dan pengukuran ini adalah didapatkan hasil tingkat kemampuan kondisi fisik fleksibilitas. 12 orang sampel putra cabang taekwondo maka atlet yang memiliki tingkat kemampuan fleksibilitas dengan klasifikasi baik sekali mempunyai persentasi (58,33%) dengan jumlah (7) untuk kategori baik mempunyai persentasi (33,33%) dengan jumlah (4), selanjutnya pada kategori cukup mempunyai persentasi (8,33%) dengan jumlah (5), pada kategori kurang mempunyai persentasi (0%) dengan jumlah (0), dan kategori kurang sekali mempunyai persentase (0%).

**Kata Kunci: atlet, fleksibilitas, prestasi, olahraga**

## **FLEXIBILITY IN CONCENTRATION ATHLETES REGIONS IN THE PRE-COMPETITION PHASE**

### **Abstracts**

Tests and measurements, are an inseparable part in various human activities, as well as in sports training activities. Because by doing this we can know the development and shortcomings, so that finally we can make the right decision. The more thorough the information obtained (through tests and measurements) the better decisions will be made. Each trainer will provide physical exercise according to the branch he is involved in. Therefore, in providing physical training, coaches must know how to improve the physical abilities of their athletes while for players can find out their own physical condition by carrying out tests and physical condition measurements. The partners involved in this activity are athletes. The method carried out in this activity is through several stages. The results obtained after these tests and measurements are obtained the results of the level of ability of physical condition flexibility. 12 people sampled men from taekwondo, athletes who have a level of flexibility ability with a very good classification have a percentage (58.33%) with a number (7) for the good category have a percentage (33.33%) with a number (4), then in the category enough to have a percentage (8.33%) with the number (5), in the category less have a percentage (0%) with the number (0), and the category less once has a percentage (0%).

**Keywords: athlete, flexibility, achievement, sport**

### **PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang.

Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat dimana saat ini olahraga telah memasuki semua

aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan (UU No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, n.d.) No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, memperlakukan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Sehubungan dengan hal di atas, maka olahraga dapat membuat hidup lebih sehat dan bugar, dan melalui olahraga dapat mengangkat kehormatan bangsa. Dengan berjalannya waktu perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi dewasa ini yang berlangsung dengan cepat, banyak menyebabkan pergeseran nilai-nilai kehidupan, baik itu nilai sosial, budaya ekonomi, politik termasuk nilai-nilai olahraga itu sendiri. Olahraga yang dahulunya hanya bertujuan sebagai usaha peningkatan kualitas jasmani, telah berkembang menjadi multi fungsi, baik untuk kepentingan prestasi olahraga, ekonomi maupun politik. Bahkan dewasa ini olahraga telah menjadi suatu industri yang jika dikemas sedemikian rupa mampu menjadi suatu komoditi yang mempunyai nilai jual yang cukup tinggi. Dari sekian banyak olahraga yang dilakukan dimasyarakat,

Pembinaan olahraga lainnya dilakukan secara sistemik, artinya, pembinaan cabang olahraga membutuhkan sub-sistem lain yang terkait langsung dengan sistem pembinaan itu sendiri. Salah satu sub-sistem yang memiliki peranan dan kontribusi yang sangat besar terhadap olahraga Indonesia adalah sistem pembinaan calon-calon atlet berbakat. Sebagai wadah pembinaan, klub-klub cabang olahraga memiliki sumber daya atlet dan pelatih/pembina yang harus mendapat perhatian penuh dari pemerintah dan pengurus besar/PB masing-masing cabang olahraga khususnya. Di Indonesia telah banyak berdiri klub-klub olahraga sebagai wadah untuk menyalurkan bakat. Proses pembinaan secara berjenjang selanjutnya menjadi pantauan dari pemerintah terkait dan juga komite olahraga nasional Indonesia (KONI).

Komite Olahraga Nasional Indonesia

(KONI) sebagai organisasi mandiri non pemerintah yang mempunyai hak otoritas yang mewadahi pembinaan olahraga diseluruh wilayah hukum Negara Republik Indonesia dan berwenang mengkoordinasikan dan membina seluruh olahraga prestasi di Indonesia mempunyai tanggung jawab terhadap prestasi atlet. Keberadaan KONI diperkuat dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor: 3 tahun 2005 tentang "Sistem Keolahragaan Nasional "dan Peraturan Pemerintah Nomor 16 tahun 2007 tentang "Penyelenggaraan Keolahragaan".

Dalam menjalankan tugas dan fungsinya KONI memiliki Visi; "menjadi organisasi yang independen, modern, dan profesional untuk membangun karakter bangsa Indonesia, memperkuat persatuan dan kesatuan serta mengangkat harkat dan martabat bangsa melalui pembinaan olahraga prestasi,"dengan misi" memberikan dukungan kepada para atlet untuk mencapai prestasi, dan menanamkan nilai – nilai olimpiade agar menjadi sumber inspirasi bagi seluruh rakyat Indonesia.

Pembinaan secara terprogram, terarah dan berkesinambungan sehingga dapat menghasilkan prestasi yang optimal. Untuk mencapai prestasi atlet olahraga seperti yang diinginkan KONI maka diperlukan sistem yang profesional pada organisasi komite olahraga nasional Indonesia (KONI) dalam melaksanakan tugas dan fungsinya sesuai dengan tujuan dan bidangnya masing-masing.

Indonesia mempunyai semboyan yang tepat untuk menggalakkan kegiatan olahraga di masyarakat, sebagaimana yang telah dicanangkan oleh Presiden ke dua Republik Indonesia Soeharto pada saat pembukaan musyawarah nasional olahraga ke IV tahun 1981 untuk mengibarkan panji-panji olahraga nasional dengan semboyan "Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat". Mulai saat itu kegiatan-kegiatan olahraga yang menyentuh masyarakat mulai diprogramkan. Dari pengertian jelas bahwa olahraga menjadi bagian yang penting dan dilindungi oleh undang-undang dan dalam pelaksanaannya olahraga ini terbagi dalam beberapa bagian, antara lain olahraga massal yang dilakukan oleh setiap warga nagara, dan olahraga prestasi yaitu kegiatan olahraga yang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada atlet berbakat untuk mencapai prestasi yang

setinggi-tingginya.

Dengan demikian Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) sebagai salah satu perpanjangan tangan dari KONI merupakan organisasi keolahragaan yang berwenang mengkoordinasikan dan membina setiap dan seluruh olahraga prestasi, mempunyai kewajiban untuk ikut mempersiapkan atlet yang berprestasi Sebagai organisasi olahraga tertinggi yang bertanggung jawab terhadap pembinaan prestasi

KONI mempunyai fungsi dan tugas serta tanggungjawab antara lain: (1) mewujudkan prestasi olahraga yang membanggakan, membangun watak dan harkat dan martabat warganya, (2) mengkoordinasikan dan membina setiap kegiatan olahraga yang dilaksanakan oleh anggota-anggotanya untuk meraih prestasi, (3) membantu Pemerintah dalam menetapkan kebijakan dan mengendalikan pembinaan olahraga prestasi, (4) memasyarakatkan olahraga prestasi yang dibina oleh anggotanya untuk mencapai prestasi secara optimal, (5) memupuk dan membina persahabatan dan persaudaraan melalui olahraga, (6) membina kerja sama yang harmonis baik vertikal maupun horizontal dengan instansi di daerah dan provinsi untuk kepentingan prestasi olahraga.

Raihan prestasi olahraga diperoleh oleh banyak faktor, salah satunya adalah kondisi fisik. Hal ini sesuai dengan (Syafuruddin, 2011) yang menyatakan bahwa, “kemampuan seorang atlet pada saat kompetisi dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”. Faktor kondisi fisik juga akan mempengaruhi prestasi atlet. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik maka juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula. Lebih lanjut (Sepriadi, 2017) unsur-unsur kondisi fisik itu adalah, “daya tahan (endurance), kekuatan (strength), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination)”. Dalam cabang olahraga diperlukan berbagai unsur kondisi fisik diantaranya adalah daya ledak, daya tahan kekuatan, kelincahan dan daya tahan serta tergantung kebutuhan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga. Akan tetapi, setiap pelatih memberikan program latihan fisik kepada atlitnya

tetapi tidak dapat mengetahui bagaimana peningkatan kemampuan fisik atlit tersebut. Untuk mengetahui kemampuan fisik atlit tersebut maka setiap pelatih bahkan juga seharusnya dapat melakukan tes dan pengukuran fisik atlit. Dan untuk mengetahui peningkatannya maka pelatih dapat melakukan evaluasinya.

Tes dan Pengukuran merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam berbagai kegiatan manusia, demikian pula halnya dalam kegiatan pelatihan olahraga. Karena dengan melaksanakan hal tersebut kita dapat mengetahui perkembangan dan kekurangan, sehingga akhirnya dapat membuat suatu keputusan yang tepat. Pelatihan olahraga merupakan sebuah proses yang dinamis, pelatih dan pembina menghadapi berbagai permasalahan yang membutuhkan pemecahan. Semakin teliti informasi yang diperoleh (melalui tes dan pengukuran) akan semakin baik keputusan yang diambil. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan atlet pemusatan latihan daerah pada pra kompetisi..

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, yang ingin mengetahui kemampuan triple hop test atlet pada masa periodisasi kompetisi. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu penelitian yang jawabannya masih sukar ditebak dan bertujuan menggambar lebih rinci permasalahan yang akan diteliti (Sugiyono, 2016:9). Subjek penelitian ini adalah atlet pemusatan latihan daerah yang sudah memasuki fase periodisasi kompetisi. Populasi yang peneliti tetapkan adalah pada atlet pemusatan latihan daerah Provinsi DIY dengan jenis kelamin laki-laki. Teknik sampling dilakukan dengan cara purposive random sampling yaitu para atlet yang masuk pada pemusatan latihan daerah di Provinsi DIY Cabang Olahraga Taekwondo, sehingga diperoleh sejumlah 12 atlet.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian ini menggunakan tes kemampuan sit and reach untuk mengetahui tingkat kemampuan atlet. Data dalam penelitian kuantitatif yang diperoleh dari responden ditabulasikan kemudian dihitung persentasenya, dan selanjutnya dianalisis. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan rumus.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Deskripsi Data Subjek Penelitian

Istilah kemampuan biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kapasitas atau upaya seseorang untuk menyelesaikan tugas.. Seseorang yang dinyatakan mampu berarti mampu berkinerja optimal dalam melakukan tugas yang diberikan. Kemampuan dalam olahraga berarti seorang atlet yang mampu melakukan tugas yang diberikan kepadanya dengan tujuan tertentu. atlet yang bertanding dalam upayanya mencapai prestasi optimal harus memiliki kemampuan sesuai kekhususan setiap cabang olahraga. Kemampuan yang harus dimiliki atlet tenis berbeda dengan atlet sepakbola, atau atlet bola voli, namun secara umum kemampuan yang harus dipersiapkan pada cabang olahraga yaitu kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental (Bompa, 2015). Kombinasi dari seluruh kemampuan tersebut menjadi sebuah performance atlet dalam bertanding. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti berupaya untuk melakukan pengamatan tingkat kemampuan fleksibilitas yang berfokus pada kelentukan. Berdasarkan hasil analisis data, komponen fisik mempunyai keterkaitan kesesuaian gerak dari karakteristik masing-masing cabang olahraga. Komponen fisik yang dimaksud disini adalah salahsatunya kelentukan.

Kemampuan kondisi fisik fleksibilitas dianalisis secara deskriptif persentase dengan mengkategorikan data kemampuan menjadi 5 kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Hasil analisis dalam bentuk tabel dan histogram dapat dilihat di bawah ini

Tabel 1. Data Subjek Penelitian

No.	Kategori	Triple Hop Test	
		Kanan	
		f	%
1.	Baik Sekali	7	58,33
2.	Baik	4	33,33
3.	Cukup	1	8,33
4.	Kurang	0	0
5.	Kurang Sekali	0	0
Total		12	100

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diuraikan sebagai berikut: dari 12 orang sampel putra cabang taekwondo maka atlet yang memiliki tingkat kemampuan fleksibilitas dengan klasifikasi baik sekali mempunyai persentasi (58,33%) dengan jumlah (7) untuk kategori baik mempunyai persentasi (33,33%) dengan jumlah (4), selanjutnya pada kategori cukup mempunyai persentasi (8,33%) dengan jumlah (5), pada kategori kurang mempunyai persentasi (0%) dengan jumlah (0), dan kategori kurang sekali mempunyai persentase (0%).

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat dikemukakan bahwa rata-rata tingkat kemampuan fleksibilitas atlet pemusatan latihan daerah pada masa periodisasi pra kompetisi berada pada kategori baik untuk masing-masing kategori dari putra. Oleh sebab itu, perlu diberikan evaluasi dan ditingkatkan..

### DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2000. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Wineka Media.
- Bishop, C.; Abbott, W.; Brashill, C.; Read, P.; Lake, J.; Turner, A. Jumping asymmetries are associated with speed, change of direction speed, jump performance in elite academy soccer players. *J. Strength Cond. Res.* 2021, published ahead of print.
- Bishop, C.; Read, P.; Chavda, S.; Jarvis, P.; Turner, A. Using unilateral strength, power and reactive strength tests to detect the magnitude and direction of asymmetry: A test retest design. *Sports* 2019, 7, 58–71
- magnitude and direction of asymmetry: A test retest design. *Sports* 2019, 7, 58–71
- direction speed, jump performance in elite academy soccer players. *J. Strength Cond. Res.* 2021, published ahead of print.
- Clark MA, Lucett SC, and Corn RJ. *NASM Essentials of Personal Fitness Training* (Vol. 63) (3rd ed.). Baltimore, MD: Lipincott Williams and Wilkins, 2007.
- Dwi, N. K dkk. 2018. Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop terhadap

- Daya Ledak Otot Tungkai. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha. Vol 6 No. 3.
- Hakim, Ilham & Umar. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Batang Gasan Padang Pariaman. Jurnal Patriot. Vol. 2 No 5.
- Harsono. 2001. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Senerai Pustaka. Hidayat, Hirja. 2011. Studi Kemampuan VO<sub>2</sub>max Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan 2xII Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. Jurnal FIK UNP.
- Indrarti, dkk. 2010. Panduan Kesehatan Olahraga untuk Pelatih Olahragawan Usia Dini. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani: Sekretariat Jenderal Kementerian Pendidikan Nasional.
- KONI Pusat. 2014. Anggaran Dasar dan Rumah Tangga KONI. Jakarta
- Lutan, Rusli. 2001. Asas-asas Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Murni, Siti. 2015. Tinjauan Kemampuan Volume Oksigen Maksimal VO<sub>2</sub>max Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatera Barat Tahun 2015. Jurnal FIK UNP. Hal. 1-13. Nirwandi. 2017. Tinjauan Tingkat VO<sub>2</sub>max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi. Jurnal Penjakora. Vol 4 No 2.
- Paine R, Chicas E, Bailey L, Hariri T, and Lowe W. Strength & functional assessment of healthy high school football players: Analysis of skilled and non-skilled positions. Int J Sports Phys Ther 10: 850–857, 2015
- Pratama, R.Y & Yendrizar. 2019. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola SMAN 1 Solok. Jurnal Patriot. Vol 2 No 1.
- Rahmad, A.H. 2016. Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (VO<sub>2</sub>Max) dalam Permainan Sepakbola PS Bina Utama. Jurnal Curricula. Vol 1 No 2.
- Rahman, Taufiq & Hermanzoni. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. Jurnal Patriot. Vol 1 No 3.
- Ross MD, Langford B, and Whelan PJ. Test-retest reliability of 4 single-leg horizontal hop tests. J Strength Cond Res 16: 617–622, 2002.
- Sastiezy, F.H & Aryadie, A. 2018. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Limpur Jaya. Jurnal Pendidikan dan Olahraga. Vol 1 No 1.
- Setiawan, Deni. 2012. Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabaab di Kabupaten Sidoarjo. Jurnal Unesa. Hal 1-11.
- Syafuruddin. 1999. Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga. Padang: FPOK IKIP Medicine. 2007