

EVALUASI PRESTASI OLAHRAGA SEPAK TAKRAW PERSPEKTIF SPORT SCIENCE DI KABUPATEN GRESIK

Moh. Hanafi ^{1*}, Luqmanul Hakim ², Muhammad Muhyi ³

¹²³Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

E-mail : hanafi@unipasbya.ac.id¹, luqmanulhakim@unipasby.ac.id²,
Muhyi@unipasby.ac.id³

* Coressponding Author. E-mail: hanafi@unipasbya.ac.id

Abstract

The 2023 East Java Provincial Sports Week (PORPROV) Edition Eight has been held in four districts: Sidoarjo, Mojokerto, Mojokerto City, and Jombang. The event ran smoothly, and the medal tally achieved by Gresik Regency, with 28 Gold, 45 Silver, and 48 Bronze, placed them in 7th position in the standings. Out of 121 medals in the Sepak Takraw Sports branch, no medals have been contributed from the 5 events contested, and in 2 consecutive PORPROV events, Gresik's Sepak Takraw team was eliminated in the quarter-finals. This research is a descriptive study with a quantitative approach. Quantitative refers to information that is quantified. The method used to collect data is a survey with questionnaires, where the data collection technique involves providing concepts with various values. The design of this research uses the survey method, which involves sampling from a population and using a questionnaire as the primary data collection tool. The results of the study on the Biomechanics Pillar and the Rehabilitation Pillar have Very High Validity, with a correlation above 0.90 considered valid. Whereas the Physical Pillar, Psychological Pillar, and Nutritional Pillar have High Validity: Correlation 0.80 - 0.89 indicates a High relationship. And the Health Pillar has Moderate Validity. A correlation of 0.70 – 0.79 indicates moderate validity.

Keywords: *Evaluation, Sepak Takraw, Sport Science*

Abstrak

Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV 2023) Jawa Timur yang ke depalapan dilaksanakan di empat kabupaten Kota yaitu kabupaten Sidoarjo, Mojokerto, Kota Mojokero, dan Jombang. Kegiatan tersebut baik dengan perolehan medali yang telah diraih oleh Kabupaten Gresik 28 Emas, 45 Perak dan 48 Perunggu berada di peringkat 7 klasemen. Dari 121 medali Cabang Olahraga Sepak Takraw masih belum menyumbangkan medali dari 5 nomor yang dipertandingkan, 2 kali event PORPROV Sepak Takraw Gresik gugur difase 8 besar. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif melalui pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan informasi yang di angketkan. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data yang sudah di survey dengan menggunakan angket / kuesioner dimana data diperoleh dengan cara memberikan konsep yang mempunyai ilia bermacam - macam. Desain penelitian ini menggunakan metode survey dengan mengambil sampel dari satu populasi lalu menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Hasil penelitian Pilar Biomekanik dan Pilar Rehabilitasi memiliki **Validitas Sangat Tinggi** korelasi di atas 0.90 dianggap valid. Sedangkan Pilar Fisik Pilar Psikologi dan Pilar Gizi memiliki **Validitas Tinggi**: Korelasi 0.80 - 0.89 menunjukkan hubungan Tinggi. Dan Pilar Kesehatan memiliki **Validitas Sedang** Korelasi 0.70 – 0.79 menunjukkan validitas Sedang.

Kata kunci: *Evaluasi, Sepak Takraw, Sport Science*

PENDAHULUAN

Sepak takraw adalah olahraga atraktif olahraga ini dimainkan 3 lawan tiga bisa dimainkan dilapang terbuka dan tertutup olahraga ini termasuk olahraga tradisional yang berkembang menjadi olahraga prestasi. Dasar permainan sepak takraw adalah menyepak bola menggunakan kaki dengan bola terbuat dari rotan dan *Synthetic fibre* (Moh. Hanafi, 2020). Tujuan permainan sepak takraw adalah menyepak bola melewati net dengan berbagai macam teknik agar bola bisa jatuh di area lawan pada saat bermain hingga tidak dapat mengembalikan bola (Sofyan Hanif A. H., 2020). Pada permainan sepak takraw dibagi menjadi dua regu di setiap regu ada tiga pemain yang dipisahkan oleh net tiga pemain yaitu menempati posisi yang berbeda – beda di api kanan disebut apitkan di selah kiri di sebut apit kiri dan yang di tengah disebut tekong (Syam, 2014).

Agar bisa mempraktikkan sepak takraw dengan baik, sehingga yang harus diperhatikan adalah mempunyai keterampilan teknik dasar permainan sepak takraw. Keterampilan individual dan keterampilan lanjutan. Keterampilan individual mencakup berbagai komponen teknik dasar seperti sepak sila, sepak kura, sepak badek, memaha, dan mengepala. Sedangkan keterampilan lanjutan Sedangkan keterampilan lanjutan di sepak takraw yaitu sepak mula (*servis*), Menerima bola (*receive*), melakukan Smes, melakukan bloking, dan mengumpun (Tri Aji, 2023).

Pekan olahraga Provinsi (PORPROR VIII JATIM 2023) sukses dan lancar di dilaksanakan di empat kabupaten / kota tempat tersebut yaitu Sidoarjo, Mojokerto, Kota Mojokero, dan Jombang. pelaksanaan berjalan lancar dan perolehan medali yang telah diraih oleh Kabupaten Gresik 28 Emas, 45 Perak dan 48 Perunggu berada di peringkat 7 klasemen. Dari 121 medali Cabang Olahraga Sepak Takraw masih belum menyumbangkan medali dari 5 nomor yang dipertandingkan, 2 kali event PORPROV Sepak Takraw Gresik gugur difase 8 besar.

KONI Gresik mendapatkan anggaran sebesar 5 Miliar untuk persiapan PORPROV 2023 (Rofiq, 2024) Sebagian dana tersebut digunakan untuk dana hibah cabang olahraga, pada tahun 2024 dana hibah yang diteri Sepak Takraw sebesar 25 juta dan di tahun 2024 sebesar 25 juta dana tersebut terhitung kecil untuk pembinaan sepak takraw di wilayah Kabupaten Gresik apalagi atlet Sepak Takraw Gresik mayoritas berada di Pulau Bawean. Sport science merupakan salah satu faktor ilmu pengetahuan penunjang yang diperlukan (Rustiawan, 2020). Sport Science adalah penerapan bidang ilmu dari berbagai ilmu seperti Physiologi, Kepelatihan, Biomekanik, Psikologi dan Nutrisi (Zulkifli, 2022). Sport science berbagai disiplin ilmu merupakan perpaduan dari pengetahuan saling berhubungan sangat komprehensif dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi atlet dan membantu dalam proses kepelatihan (Abidin, 2016)

Beberapa penelitian terkait sport science dapat meningkatkan prestasi atlet yaitu sport science menjadi kebutuhan yang dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam upaya peningkatan olahraga

prestasi (Rustiawan, 2020). Penggunaan Sport science bagi pembinaan atlet berprestasi merupakan hal yang penting sehingga yang dilakukan dalam pembinaan mencapai hasil yang di inginkan. Penerapan sport scien kepada atlet Rokan Hilir dapat meningkatkan pemahaman berhubungan dengan penggunaan sport science untuk meningkatkan prestasi atlet (Zulkifli, 2022)

Berdasarkan fakta lapangan menunjukkan dari lima nomor yang di ikuti oleh sepak takraw gresik pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VIII 2023) tidak ada yang lolos hingga mendapatkan medali semua nomor yang di pertandingan kalah di babak delapan besar. Kekalahan tersebut merupakan potret dilapangan pada saaan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VIII 2023). Bahan analisis menjadi sangat penting sebagai evaluasi mendasar yang dapat dijadikan momentum untuk mendongkrak prestasi sepak takraw Kabupaten Gresik pada PORPOV ke IX. Adapun analisis untuk membantu mendapatkan hasil dengan presisi yang baik untuk sepak takraw Kabupaten Gresik melakukan analisis secara menyeluruh sebagai perbaikan berbasis analisis. Analisis yang digunakan adalah analisis SWOT (*Strenght, Weakness, dan Treast*).

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif merupakan informasi yang di anggakan (Sugiono, 2019). Metode yang digunakan untuk mendapatkan informasi data melalui Survey dengan angket / kuesioner dimana teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan konsep yang memiliki nilai berbeda - beda (Arikunto, 2019). Desain penelitian ini menggunakan metode survey yaitu penelitian yang menggunakan sampel dari satu populasi dengan menggunakan kuesionir sebagai alat pengambilan data pokok (Sugiono, 2019). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari untuk di Tarik kesimpulanya (Sugiono, 2019). Pada penilitian ini populasi atlet sepak takraw Kabupaten Gresik yang berjumlah 19 responden. Penelitian ini dilakukan di dua kecamatan yaitu Kecamtan Tambak dan Kecamatan Sangkapura.

Intrumen yang dipakai pada penelitian ini adalah berbentuk kuesioner yang berisi pertanyaan supaya mengetahui Evaluasi Program PSTI Gresik Berbasis Sports Sceince. Kuesioner yang diberikan dalam penelitian ini media google formulir yang berisi pertanyaan – pertanyaan terkait sport science. Google formulir merekam informasi mengenai jawaban responden sedangkan pertanyaan pada angket tersebut disertai dengan jawaban pilihan ganda, responden dapat memilih jawaban yang dinilai paling sesuai menurut kondisi yang ada. Berikut ini pilihan responden berdasarkan pada angket: Sangat Setuju (SS), S (Setuju), Netral (N), Tidak Setuju (ST), Sangat Tidak Setuju (STS) Semua pertanyaan ini akan diberikan skor 5,4,3,2,1.

Tabel 1. Instrumen Evaluasi Program PSTI Gresik Berbasis *Sports Sceince*

Pernyataan	Skala Penilaian				
Pilar Kesehatan	SS	S	N	TS	STS
1. Pemeriksaan kesehatan rutin dilakukan untuk memantau kondisi tubuh atlet sebelum dan sesudah latihan					
2. Program latihan disesuaikan dengan hasil evaluasi kesehatan individu atlet					
Pilar Fisik					
3. Latihan fisik dirancang untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan kelincahan sesuai kebutuhan olahraga sepak takraw					
4. Tes kebugaran dilakukan secara rutin untuk evaluasi kemajuan fisik atlet sepak takraw					
Pilar Gizi					
5. Edukasi mengenai pentingnya makanan bergizi untuk atlet sepak takraw					
Pilar psikologi					
6. Sesi pemberian motivasi diberikan untuk meningkatkan semangat latihan atlet sepak takraw					
7. Memberikan dorongan untuk meningkatkan semangat atlet sepak takraw ketika bertanding					
Pilar biomekanik					
8. Analisis biomekanik berbasis video selama latihan digunakan untuk memperbaiki teknik servis, smas dalam sepak takraw					
9. Masukan diberikan pada atlet sepak takraw sesuai hasil analisis dari video latihan atlet sepak takraw					
Pilar Rehabilitasi					
10. Atlet yang cedera dibantu pemulihannya dengan melibatkan fisioterapis atau masase untuk atlet.					

Supaya validitas dapat di uji pada kuesioner yang diberikan kepada responden maka peneliti menggunakan uji korelasi sederhana atau Brivate Correlation. Pada uji validitas dengan teknik cronbac's Alpha yang didalamnya berbentuk esay dalam kuesioner. Data primer yang diperoleh dikumpulkan melalui sumber data secara langsung. Teknik analisis data menggunakan kolmogov-sminov sebagai pengujian dan presentase personal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keberhasilan ini untuk mengetahui hasil program PSTI Kabupaten Gresik dalam satu tahun kinerja. Pengumpulan data diperoleh dari pengumpulan kuesioner yang berisi beberapa pertanyaan untuk mengetahui pelaksanaannya. Kinerja PSTI Kabupaten Gresik pada atlet binaan yang diisi oleh 19 atlet klub yang disebar oleh peneliti menggunakan google formulir. Setelah itu hasil tersebut di analisis menggunakan program exel dan SPSS versi 21. Selanjutnya hasil analisis yang diperoleh sesuai dengan rumusan masalah, berikut ini hasil dan pembahasan harus menjawab permasalahan penelitian ini.

UJI VALIDITAS

Hasil uji validitas menunjukkan nilai korelasi antara setiap item dengan total skor. Interpretasi hasil ini:

1. **Validitas Sangat Tinggi:** Korelasi di atas 0.9 dianggap valid.
 - Pilar Biomekanik: **0.90**
 - Pilar Rehabilitas: **0.90**
2. **Validitas Tinggi:** Korelasi antara 0.80 - 0.89 menunjukkan hubungan Tinggi.
 - Pilar Fisik: **0.81**
 - Pilar Psikologi: **0.82**
 - Pilar Gizi: **0.82**
3. **Validitas Sedang:** Korelasi antara 0.70 – 79 menunjukkan validitas sedang.
 - Pilar Kesehatan: **0.31**



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan Rutin

Pada gambar 1 soal nomor 1 tentang pilar pemeriksaan kesehatan atlet sepak takraw Gresik dengan total 19 responden 42,1 % responden menjawab **“Setuju”** jawaban responden **“Sangat Setuju”** sebanyak 36,8 %, dan responden menjawab **“Netral”** sebanyak 15,8 %, lalu responden menjawab **“Tidak Setuju”** sebanyak 5,3 % sehingga kesimpulan dari Pilar Kesehatan untuk atlet Sepak Takraw Gresik **“SETUJU”** diberikan untuk meningkatkan prestasi atlet.



Gambar 2. Program Latihan

Pada gambar 2 soal nomor 2 tentang Pilar Kesehatan hasil tes kesehatan disesuaikan dengan program latihan atlet dengan total 19 responden 47,4 % jawaban responden **‘Sangat Setuju’** jawaban responden sebanyak 42,1 % menjawab **“Setuju”** lalu responden menjawab **“Tidak Setuju”** sebanyak 5,3 % dan responden menjawab **“Sangat Tidak Setuju”** sebanyak 5,2 % dengan demikian dapat disimpulkan hasil tes kesehatan dimasukkan sebagai dasar program latihan atlet **“SANGAT SETUJU”** diberikan untuk meningkatkan prestasi atlet sepak takraw Gresik.



Gambar 3. Latihan Fisik

Pada gambar 3 soal nomor 4 tentang Pilar Fisik sepak takraw dengan total 19 sebanyak 73,7 % jawaban responden **‘Sangat Setuju’** jawaban responden **“Setuju”** sebanyak 15, 8% lalu jawaban responden **“Netral”** sebanyak 10,5 % sehingga dapat disimpulkan bahwa Pilar Fisik dirancang untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan dan kelincahan atlet **“SANGAT SETUJU”** diberikan untuk meningkatkan prestasi atlet sepak takraw Gresik.



Gambar 4. Tes Kebugaran

Pada gambar 4 soal nomor 5 Pilar Fisik tentang tes kebugaran dilakukan secara rutin dengan total 19 sebanyak 47,4 % jawaban responden **“Sangat Setuju”** jawaban responden **“Setuju”** sebanyak 42,1 %, jawaban responden **“Netral”** sebanyak 5,3 %, jawaban responden **“Sangat Tidak Setuju”** sebanyak 5,3 % sehingga dapat disimpulkan bahwa tes kebugaran atlet dilakukan secara rutin **“SANGAT SETUJU”** diberikan untuk meningkatkan prestasi atlet sepak takraw Gresik.



Gambar 5. Edukasi

Pada gambar 5 soal nomor 6 tentang Pilar Gizi edukasi pentingnya makanan bergizi untuk atlet sepak takraw dengan total 19 sebanyak 47,4 % jawaban responden **“Setuju”** Jawaban responden **“Sangat Setuju”** sebanyak 42,1 %, Jawaban responden **“Netral”** sebanyak 5,3% responden menjawab **“TIDAK SETUJU”** 5,3% sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai pentingnya makanan bergizi untuk atlet sepak takraw **“SETUJU”** diberikan untuk meningkatkan prestasi atlet atlet sepak takraw Gresi.



Gambar 6. Pemberian Motivasi

Pada gambar 6 soal nomor 7 tentang Pilar Psikologi pemberian motivasi kepada atlet dalam semangat berlatih dengan total 19 sebanyak 52,6 % jawaban responden **“Sangat Setuju”**, Jawaban responden **“Setuju”** sebanyak 36,8 %, jawaban responden **“Tidak Setuju”** sebanyak 5,3 %, dan jawaban responden **“Sangat Tidak Setuju”** sebanyak 5,3%, dengan demikian pemberian motivasi kepada atlet sepak takraw kabupaten Gresik **“SANGAT SETUJU”** diberikan untuk meningkatkan prestasi atlet sepak Takraw Gresik.



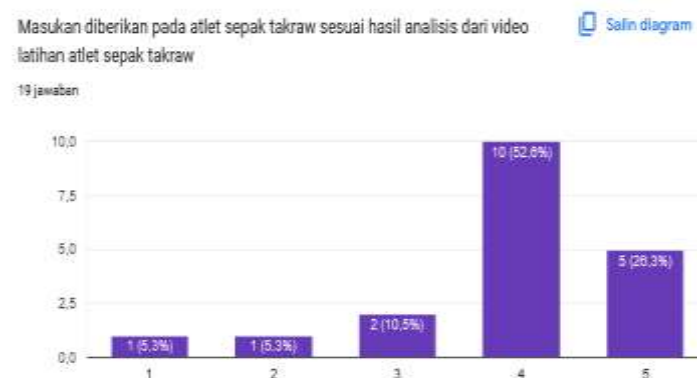
Gambar 7. Pemberian Motivasi Untuk Semangat Atlet

Pada gambar 7 soal nomor 8 tentang Pilar Psikologi pemberian motivasi untuk meningkatkan semangat atlet untuk bertanding dengan total 19 sebanyak 57,9 % Jawaban responden **“Sangat Setuju”** jawaban responden **“Setuju”** sebanyak 31,6 %, jawaban responden **“Tidak Setuju”** sebanyak 5,3 % dan jawaban responden **“Sangat Tidak Setuju”** sebanyak 5,3 %, dengan demikian pemberian motivasi untuk meningkatkan semangat atlet untuk bertanding **“SANGAT SETUJU”** diberikan untuk meningkatkan prestasi atlet sepak takraw Gresik.



Gambar 8. Analisis Biomekanik Berbasis Video

Pada gambar 8 soal nomor 9 tentang Pilar Biomekanik Analisis video untuk memperbaiki teknik servis, smas dan mengumpas sebanyak 19 responden menjawab 52,6 % **“Sangat Setuju”** jawaban responden **“Sangat Setuju”** sebanyak 26,3 %, jawaban responden **“Netral”** sebanyak 10,5 %, dan jawaban responden **“Sangat Tidak Setuju”** sebanyak 10,5 %, dengan demikian Pilar Biomekanik **“SETUJU”** diberikan untuk meningkatkan prestasi atlet sepak takraw Gresik.



Gambar 9. Masukan Pada Atlet Sesuai Hasil Analisis Video

Pada gambar 9 soal nomor 10 tentang Pilar Biomekanik hasil video analisis dibuat latihan atlet sepak takraw sebanyak 19 jawaban responden 52,6 % **“Setuju”**, jawaban responden **“Sangat Setuju”** sebanyak 26,3 %, jawaban responden **“Netral”** sebanyak 10,5 %, jawaban responden **“Tidak Setuju”** sebanyak 5,3 %, dan jawaban responden **“Sangat Tidak Setuju”** sebanyak 5,3 %, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Pilar Biomekanik Hasil Analisis Video diterapkan kepada atlet **“SETUJU”** diberikan untuk meningkatkan prestasi atlet Sepak takraw Gresik.



Gambar 10. Pemulihan Atlet Cedera

Pada gambar 10 soal nomor 11 tentang Pilar Rehabilitasi atlet yang cedera dibantu pemulihannya melibatkan fisioterapis dengan total 19 responden 42,1 %, jawaban responden “**Sangat Setuju**” jawaban responden “**Setuju**” sebanyak 21,1 %, jawaban responden “**Netral**” sebanyak 21,1%, dan jawaban responden “**Sangat Tidak Setuju**” sebanyak 15,8 %, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Pilar Rehabilatasi diterapkan kepada atlet “**SANGAT SETUJU**” diberikan untuk meningkatkan prestasi atlet Sepak takraw Gresik.

KESIMPULAN

Hasil Pilar Biomekanik dan Pilar Rehabilitasi memiliki **Validitas Sangat Tinggi** korelasi di atas 0.90 dianggap valid. Sedangkan Pilar Fisik Pilar Psikologi dan Pilar Gizi memiliki **Validitas Tinggi**: Korelasi 0.80 - 0.89 menunjukkan hubungan Tinggi. Dan Pilar Kesehatan memiliki **Validitas Sedang** Korelasi 0.70 – 0.79 menunjukkan validitas Sedang.

Sistem organisasi olahraga punya peran penting dalam keberhasilan prestasi atlet (Lutfhi Abdil Khudus, 2024). Sport science memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga olahraga (Rustiawan, 2020). Khususnya cabang olahraga sepak takraw peranan sport science harus lebih masih dilakukan di daerah – daerah dalam upaya peningkatan prestasi olahrag Sepak Takraw di wilayah Gresik. KONI Gresik sudah melaksanakan pilar sport science meskipun tidak semua pilar yang dikembangkan utamanya pilar kesehatan, fisik dan psikologi. Sepak takraw Gresik sejak 2022 mulai memulai melakukan sport science seperti melakukan periodisasi latihan dan tes fisik atlet secara mandiri yang dilakukan oleh pelatih dan pengurus PSTI Gresik seperti melakukan Pacu Prestasi Sepak Takraw Kabupaten Gresik dalam Perspektif Sports Science di pulau Bawean (Luqmanul Hakim, 2023). Penerapan sport science dapat meningkatkan prestasi atlet (Abidin, 2016)

Saran Sport Science harus diaplikasikan di cabang olahraga sepak takraw di kabupaten Gresik 6 pilar untuk meningkatkan prestasi Sepak Takraw Kabupaten Gresik pada PORPROV tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2016). *Pemahaman Dasar Sport science & Penerapan IPTEK Olahraga*. Jakarta: KONI.
- Abidin, Z. (2016). *Pemahaman Dasar Sport Science & Penerapan Iptek Olahraga*. Jakarta: Koni Pusat.
- Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Luqmanul Hakim, M. H. (2023). Pacu Prestasi Olahraga Sepak Takraw Berbasis Kepulauan dalam Perspektif Sports Science. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 150 - 157.
- Lutfhi Abdil Khudus, M. A. (2024). Evaluation of sports organizational systems and performance of floorball athletes the Indonesian Floorball Association. *Sportif*, 349 - 362.
- Moh. Hanafi, A. R. (2020). *Sepaktakraw untuk Anak Usia*. Surabaya: Jakad Publishing.
- Rofiq. (2024, November Sabtu). *Sport & Healt*. Retrieved from Radar Gresik: <https://radargresik.jawapos.com/sport/835245900/begini-kendala-koni-gresik-tingkatkan-prestasi-para-atlet-mulai-anggaran-minim-hingga-fasilitas-tidak-merata>
- Rustiawan, A. R. (2020). KEBUTUHAN SPORT SCIENCE PADA. *Research Physical Education and Sports* , 32 - 43.
- Sofyan Hanif, A. A. (2020). *Long-Term Athlete Development Sepaktakraw*. Jakarta: PT RajaGRafindo Persada.
- Sofyan Hanif, A. H. (2020). *Long-Term Athlete Development Sepak Takraw*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Syam, A. J. (2014). *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta: Yogyakarta Ombak.
- Tri Aji, R. A. (2023). *Metodologi Kepelatihan Sepaktakraw*. Jayapura: Media Publikasi Kita.
- Zulkifli, R. B. (2022). SOSIALISASI PENERAPAN SPORT SCIENCE DALAM MENINGKATKAN PRETASI ATLET. *Communnity Development Journal* , 1659 - 1662.