

Analisis Kondisi Fisik dan Psikis Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepak Takraw

Tonia Bemba*, Heri Riswanto, Saman, Rachmat Hidayat, Nur Ainun, Muallin

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

*Correspondence: toniabemba3@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the relationship between physical and psychological conditions on the ability to smash kedeng sepak takraw. This method uses descriptive quantitative. The population of this study was sepak takraw extracurricular students of SMAN 5 Palopo, a sample of 12 students. Research instruments and data collection techniques using leg muscle strength tests, leg explosive power tests, flexibility tests, motivation tests, self-confidence tests, kedeng smash accuracy tests. Data processing using SPSS. The results of the research F value of physical condition of smash kedeng 48.132, a significant value of 0.000 then H1 is accepted which shows X1 has a significant influence on Y, the R value of 0.910 indicates that the ability of the dependent variable is strong. The F value of psychic smash kedeng 25.424 and a significant value of 0.001 then H2 is accepted which shows X2 has a significant effect on Y, the R value of 0.847 indicates that the ability of the dependent variable is strong. While the F value of physical and psychological conditions for kedeng smash is 39.852 and a significant value of 0.000, H3 is accepted which shows X1-X2 have a significant effect on variable Y, the R value of 0.948 indicates that the ability of the dependent variable is strong. It is concluded that the regression test shows a positive relationship between physical and psychological conditions with the ability to smash kedeng.

Keywords: Analysis; physical condition; physique; kedeng smash; sepak takraw

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan kondisi fisik dan psikis terhadap kemampuan smash kedeng sepak takraw. Metode ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMAN 5 Palopo, sampel 12 siswa. Instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data menggunakan tes kekuatan otot tungkai, tes daya ledak tungkai, tes kelenturan, tes motivasi, tes kepercayaan diri, tes ketepatan smash kedeng. Pengolahan data menggunakan SPSS. Hasil penelitian nilai F kondisi fisik smash kedeng 48.132, nilai signifikan 0.000 maka H1 diterima yang menunjukkan X1 mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Y, nilai R 0.910 menunjukkan bahwa kemampuan variabel dependen kuat. Nilai F psikis smash kedeng 25.424 dan nilai signifikan 0.001 maka H2 diterima yang menunjukkan X2 mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Y, nilai R 0,847 menunjukkan bahwa kemampuan variabel dependen kuat. Sedangkan nilai F kondisi fisik dan psikis smash kedeng 39.852 dan nilai signifikan 0.000 maka H3 diterima yang menunjukkan X1-X2 mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y, nilai R 0.948 menunjukkan bahwa kemampuan variabel dependen kuat. Disimpulkan bahwa uji regresi menunjukkan adanya hubungan positif antara kondisi fisik dan psikis dengan kemampuan smash kedeng

Kata Kunci: Analisis; kondisi fisik; psikis; smash kedeng; sepak takraw

Received: 12, 22 Januari 2025 | Revised: 14 Februari, 11 Maret 2025

Accepted: 27 Maret 2025 | Published: 8 April 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Menurut (Alfajri & Hadi, 2024) pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) adalah komponen penting dalam kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk mempromosikan kesehatan fisik dan mental siswa. Proses pembelajaran dalam PJOK melibatkan berbagai aktivitas gerak yang dirancang untuk mencapai beberapa tujuan utama. Pendidikan jasmani olahraga juga terdapat sebuah permainan yang dapat meningkatkan kebugaran, permainan tersebut adalah permainan sepak takraw. Menurut (Sucipto, 2023:20) sepak takraw adalah olahraga yang unik dan menarik, permainan ini adalah permainan yang memadukan elemen dari sepak bola dan bola voli, tetapi dengan aturan dan teknik yang khas.

Sepak takraw adalah olahraga yang dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang dengan permukaan yang datar, dan dapat dilakukan baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan (Sardiman et al., 2022). Sepak takraw juga merupakan salah satu olahraga prestasi yang mampu menarik perhatian dalam dunia olahraga. Olahraga sepak takraw ini juga sudah mulai berkembang di dunia pendidikan. Sudah banyak klub-klub pembinaan permainan sepak takraw di berbagai sekolah, walaupun masih minim pertandingan antar pelajar yang diadakan oleh PSTI tapi pembinaan di sekolah-sekolah sudah mulai membaik dari kejuaraan-kejuaraan yang dilakukan oleh daerah-daerah tertentu, hal inilah yang menjadi motivasi bagi satuan pendidikan untuk memasukkan sepak takraw sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler disekolah.

Di kota palopo sudah ada beberapa sekolah yang melakukan pembinaan yang diambil dari ekstrakurikuler setiap sekolah. Dimana kegiatan ini walaupun sepak takraw pembinaannya masih minim tapi pengembangannya sudah mulai berkembang di dunia pendidikan dan pembinaan. Di SMAN 5 Palopo olahraga sepak takraw merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler dilakukan pada setiap hari jumat. Siswa antusias dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah tersebut. Dalam permainan sepak takraw ada beberapa teknik dasar permainan yaitu servis, sepak sila, sepak cungkil, sepak bedak, memaha, menggunakan kepala, mengumpan, blok dan smash.

Menurut (Munizar et al., 2016) smash merupakan serangan yang dilakukan untuk mendapatkan poin. Di dalam olahraga sepak takraw smash harus dikuasai oleh seorang atlet. Smash merupakan pukulan kuat yang sering kali berujung pada poin, karena bola yang dihasilkan sangat sulit untuk diterima atau dikembalikan oleh lawan (Sumantri, 2020). Di Palopo sudah beberapa klub-klub yang memiliki pembinaan sepak takraw dimana mereka masih memiliki kekurangan dalam melakukan teknik smash. Teknik smash harus dikuasai seorang atlet karena teknik ini sebagai serangan penentu yang sulit di bendung oleh lawan (Irwandi & Iskandar, 2015).

Teknik smash juga sudah mulai diajarkan oleh guru olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler di berbagai sekolah-sekolah di Palopo. Menurut (Sahabuddin, 2020) di dalam olahraga sepak takraw teknik smash yang harus dikuasai atlet pemula yaitu teknik smash kedeng. Di SMAN 5 Palopo teknik smash kedeng siswa masih sangat kurang. Sebagian besar pemain masih mengalami kesulitan dalam melakukan smash dengan sempurna karena kurangnya kekuatan otot kaki, yang menyebabkan lompatan mereka tidak cukup tinggi.

Dimana pada saat siswa melakukan smash kedeng siswa masih kesulitan melewati bola menyebrangi net.

Kesulitan dalam memulai lompatan dan menentukan posisi tubuh saat bola berada di atas net menyebabkan pemain seringkali menunggu bola turun sebelum melakukan smash dengan baik. Sulitnya siswa dalam melakukan smash kedeng dipengaruhi faktor kondisi fisik. Aspek kondisi fisik memainkan peran krusial dalam meningkatkan performa olahraga, termasuk dalam olahraga sepak takraw. Melakukan latihan kondisi fisik secara rutin memungkinkan siswa untuk berpartisipasi dalam program latihan dengan lebih efektif (Jamiat et al., 2024). Kesehatan fisik yang optimal sangat krusial, karena tanpa kondisi tubuh yang prima, seorang atlet tidak akan mampu menjalani latihan dengan maksimal.

Menurut (Moefti & Atradinal, 2018) kondisi fisik adalah salah satu elemen fundamental yang perlu dilatih dan ditingkatkan secara rutin. Untuk mencapai kondisi fisik yang optimal, diperlukan program latihan yang dirancang khusus untuk memperbaiki dan mengembangkan kebugaran tubuh secara menyeluruh (Kresnapati et al., 2020). Kondisi fisik adalah salah satu syarat utama yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak takraw untuk mencapai dan meningkatkan prestasi olahraga secara optimal (Yuniawan & Bulqini, 2022). Oleh karena itu, penting bagi pemain untuk mengembangkan dan memperbaiki kondisi fisik mereka sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan spesifik dari olahraga yang mereka tekuni. (Afrinaldi et al., 2021).

Kondisi fisik siswa di SMAN 5 Palopo masih belum baik dilihat dari teknik dasar smash kedeng, dimana siswa selalu melakukan kesalahan pada saat melakukan teknik smash kedeng. Sehingga pelatih yang menangani siswa SMAN 5 Palopo mereka menilai bahwa kondisi fisik itu sangat penting untuk dimiliki siswa. Karena kondisi fisik siswa harus baik sehingga nantinya mampu menguasai tehnik smash kedeng dan smash-smash yang lainnya. Menurut (Wardhani1, 2022) ada beberapa macam kondisi fisik diantaranya kekuatan, daya ledak, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Dalam mendukung smash kedeng kondisi fisik sangat di butuhkan yaitu kekuatan tungkai. Kekuatan tungkai adalah kondisi fisik yang diperlukan pada saat melakukan pukulan bola (Anggriawan, 2016). Kekuatan tungkai merupakan suatu kemampuan yang dikeluarkan oleh otot tubuh dalam menahan suatu beban. Kekuatan tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi hambatan dalam kurun waktu tertentu (Laksana, 2021). Kondisi fisik, kekuatan otot tungkai di SMAN 5 Palopo masih kurang baik pada saat melakukan smash kedeng, dimana pada saat siswa melakukan smash kedeng lompatan siswa masih rendah jadi bola tidak menyebrangi net/bola tidak masuk kearea lawan.

Selanjutnya daya ledak tungkai juga sangat dibutuhkan pada saat melakukan smash kedeng. Daya ledak merupakan elemen penting dalam melakukan gerakan lompatan atau loncatan saat melakukan smash. Kekuatan ledak otot tungkai mengacu pada kemampuan individu untuk memanfaatkan atau menggerakkan tungkai dengan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat (Rachman & Azima, 2018). Di SMAN 5 Palopo daya ledak tungkai masih belum sempurna pada saat melakukan smash kedeng. dimana pada saat siswa melakukan smash kedeng lompatan siswa masih rendah dan tolakan yang belum maksimal diakibatkan karena daya ledak tungkainya belum sempurna.

Menurut (Arrazi & Hakim, 2021) kelenturan juga berpengaruh penting dalam sepak takraw, dimana kelenturan merupakan salah satu kondisi fisik yang berpengaruh besar pada saat siswa melakukan smash kedeng. Kelenturan merujuk pada kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan rentang gerak yang luas dan optimal. Kelenturan merujuk pada kemampuan individu untuk menyesuaikan tubuhnya dengan berbagai jenis aktivitas kerja secara optimal dan efisien, melalui praktik peregangan tubuh yang tepat (Hakim et al., 2022). Kelenturan siswa SMAN 5 Palopo belum sempurna. Dimana pada saat siswa melakukan smash kedeng, tubuh atau badan siswa masih kaku. Perlu kita ketahui bahwa kakunya badan dapat berpengaruh pada saat melakukan smash kedeng seperti dapat mengakibatkan cedera.

Motivasi merupakan hal yang sangat penting dalam dunia olahraga, khususnya olahraga sepak takraw. Peningkatan motivasi untuk berprestasi dapat memicu individu untuk lebih fokus pada pencapaian target yang diinginkan. Semakin tinggi dorongan motivasi, semakin besar kecenderungan seseorang untuk terlibat secara mendalam dalam usaha mencapai hasil yang diharapkan. Individu dengan motivasi tinggi untuk mencapai prestasi cenderung menunjukkan sikap dan pola pikir yang konstruktif ketika menghadapi tantangan. Mereka akan menghindari perilaku yang melanggar aturan selama kompetisi dan mengelakkan tindakan yang tidak diinginkan.

Selain itu kepercayaan diri juga sangat berpengaruh pada saat siswa melakukan smash kedeng sepak takraw. Kepercayaan diri yang rendah merupakan suatu keadaan yang menggambarkan suatu keraguan atau perasaan tidak yakin seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki. Siswa SMAN 5 Palopo belum percaya diri pada saat bermain sepak takraw, dimana siswa masih ragu-ragu pada saat melakukan smash kedeng.

Metode

Menurut (Utomo et al., 2024) desain penelitian adalah rencana atau kerangka kerja yang menggambarkan bagaimana penelitian akan dilaksanakan, dari tahap perencanaan hingga pelaporan hasil. Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk mengkaji kondisi fisik, seperti kekuatan otot tungkai, daya ledak tungkai, dan kelenturan, serta aspek psikis, yaitu motivasi dan kepercayaan diri, terhadap kemampuan smash kedeng sepak takraw siswa SMA Negeri 5 Palopo. Hal ini di dukung oleh pernyataan (Zikriadi et al., 2023) penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas dan terperinci tentang gejala, fakta, atau peristiwa tertentu.

Penelitian ini melibatkan tiga variabel, di mana dua di antaranya merupakan variabel bebas dan satu variabel merupakan variabel terikat. Variabel bebas terdiri dari kondisi fisik dan psikis, sementara variabel terikat yang diteliti adalah hasil dari kemampuan smash dalam permainan sepak takraw. Populasi menurut (Suriani et al., 2023) merupakan kelompok atau wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Menurut (Alsa, 2001) populasi adalah kelompok dari mana sampel diambil dan hasil penelitian akan digeneralisasikan. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 5 Palopo Sulawesi selatan sebanyak 12 orang.

Teknik penarikan sampel digunakan yaitu teknik purposive sampling, yaitu pertimbangan tertentu oleh peneliti. Pengertian Sampel menurut (Prayoga, 2022) adalah sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih untuk dijadikan sebagai unit observasi dalam penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah 12 siswa SMA Negeri 5 Palopo yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw. Instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data harus mencakup berbagai variabel yang relevan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas latihan dan kemampuan siswa, yakni kondisi fisik, psikis dan data kemampuan smash kedeng sepak takraw.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan instrumen yang melibatkan pengukuran terhadap berbagai variabel yang diteliti tes kekuatan otot tungkai, tes daya ledak tungkai, tes kelenturan, tes kepercayaan diri, tes ketepatan smash kedeng. Tingkat motivasi siswa dapat diukur melalui angket. Tes ini dirancang untuk mengevaluasi seberapa besar motivasi yang dimiliki oleh siswa. Tes ini menggunakan angket yang dibagikan kepada kelompok yang setara dengan sampel penelitian. Angket tersebut berisi serangkaian pertanyaan untuk mengukur tingkat rasa percaya diri masing-masing peserta. Kuesioner ini digunakan untuk mengevaluasi motivasi siswa dengan tujuan untuk mengukur perkembangan mereka. Menurut (Addin, 2023) instrumen ini disusun dengan format jawaban di mana setiap pernyataan akan dinilai dengan skor tertentu, yaitu Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Kurang Setuju (KS) = 2, dan Tidak setuju (TS) = 1, yang terdiri dari pernyataan positif dan negative sebagai berikut.

Tabel 1. Kriteria pemberian skor

Sifat Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

Analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan metode deskriptif dan statistik untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Dalam penelitian ini, analisis data deskriptif diterapkan untuk memperoleh gambaran umum mengenai data, termasuk rata-rata, deviasi standar, dan statistik lainnya. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS.

Hasil

Pengambilan data pada siswa SMAN 5 Palopo yakni variable kondisi fisik, psikis, dan kemampuan smash kedeng. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peran kondisi fisik dan psikis terhadap kemampuan smash kedeng siswa SMAN 5 Palopo. Analisis deskriptif data bertujuan untuk memberikan pandangan umum mengenai informasi yang diperoleh dari penelitian. Analisis deskriptif dilakukan kepada siswa SMAN 5 Palopo sebagai berikut. Analisis deskriptif meliputi mean, median, mode, standar deviasi, variance, range, minimum, maximum, dan sum. Hasil perhitungan analisis deskriptif sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil analisis deskriptif data kondisi fisik dan psikis

Statistik	Kondisi fisik	Psikis	Kemampuan smash
Sampel	14	14	14
Mean	144.6408	112.00	11.17
Median	142.5000	115.00	11.00
Mode	124.41	99	8
Std. Deviasi	22.88416	9.381	2.517
Variance	523.685	88.000	6.333
Range	67.90	29	7
Minimum	114.41	97	8
Maximum	182.31	126	15
Sum	1735.69	1344	134

Berdasarkan uji normalitas data kondisi fisik dengan nilai hasil analisis deskriptif kondisi fisik ekstrakurikuler siswa SMAN 5 Palopo, diperoleh nilai Mean sebesar 144.6408, nilai Median sebesar 142.5000, nilai Mode sebesar 124.41, nilai Deviasi sebesar 22.88416, nilai Variance sebesar 523.685, nilai Range sebesar 67.90, nilai Minimum sebesar 114.41, nilai Maximum sebesar 182.31, dan nilai Sum sebesar 1735.69. Hasil analisis deskriptif psikis ekstrakurikuler siswa SMAN 5 Palopo, diperoleh nilai Mean sebesar 112.00, nilai Median sebesar 115.00, nilai Mode sebesar 99, nilai Deviasi sebesar 9.381, nilai Variance sebesar 88.000, nilai Range sebesar 29, nilai Minimum sebesar 97, nilai Maximum sebesar 126, dan Nilai Sum sebesar 1344. Hasil analisis deskriptif kemampuan smash, diperoleh nilai Mean sebesar 11.17, nilai Median sebesar 11.00, nilai Mode sebesar 8, nilai Deviasi sebesar 2.517, nilai Variance sebesar 6.333, nilai Range 7, nilai Minimum sebesar 8, nilai Maximum sebesar 15, dan nilai Sum sebesar 134.

Uji normalitas adalah metode statistik yang digunakan untuk menentukan apakah distribusi data dari sebuah variabel mengikuti distribusi normal atau tidak. Lakukan uji normalitas dengan menggunakan SPSS. Data dikategorikan normal jika nilai signifikansi > 0,05, sedangkan data dianggap tidak normal jika nilai signifikansi < 0,05. Hasil perhitungan uji normalitas sebagai berikut.

Tabel 3. Uji normalitas data kondisi fisik dan psikis terhadap kemampuan smash kedeng

Variabel	Shapiro-Wilk	Sig	A	Ket
Kondisi fisik	0.903	0.236	0.05	Normal
Fsikis	0.911	0.219	0.05	Normal
Kemampuan smash kedeng	0.918	0.239	0.05	Normal

Hasil uji normalitas data kondisi fisik menunjukkan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0.913 dengan tingkat signifikansi 0.236, yang lebih besar dari α 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Data fisik menunjukkan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,911 dengan tingkat signifikansi 0,219, yang lebih besar dari α 0,05, sehingga dapat dianggap berdistribusi normal. Sementara itu, data kemampuan smash memiliki nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,918 dan tingkat signifikansi 0,239, yang juga lebih besar dari α 0,05, sehingga data ini pun dapat dianggap berdistribusi normal. Uji linearitas adalah metode yang digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan linear yang signifikan antara dua variabel atau lebih dalam

analisis data. Dalam statistik, hubungan linear berarti perubahan dalam satu variabel diharapkan mempengaruhi perubahan dalam variabel lain secara proporsional. Hasil perhitungan uji linearitas sebagai berikut.

Tabel 4. Uji linearitas kondisi fisik dan psikis terhadap kemampuan smash kedeng

Variabel	F	Sig	A	Sig
Kondisi fisik kemampuan smash kedeng	1.248	0.518	0.05	Linear
Fsikis kemampuan smash kedeng	9.583	0.098	0.05	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas data kondisi fisik terhadap kemampuan smash dengan nilai F sebesar 1.248 dan tingkat signifikan sebesar 0.518 lebih besar dari α 0.005, maka dikatakan linear. Sedangkan hasil uji linearitas data psikis terhadap kemampuan smash dengan nilai 9.583 dan tingkat signifikan sebesar 0.098 lebih besar dari α 0.005, maka dikatakan linear. Uji regresi adalah teknik statistik yang digunakan untuk mengevaluasi dan mengukur hubungan antara satu atau lebih variabel independen (juga dikenal sebagai variabel predictor atau prediktor) dan satu variabel dependen (juga dikenal sebagai variabel respons atau outcome). Uji regresi memungkinkan peneliti untuk memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan nilai variabel independen dan untuk memahami kekuatan serta arah hubungan antara variabel-variabel tersebut. Tujuan dari uji regresi adalah untuk menemukan seberapa kuat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, dan untuk menemukan apakah hubungan tersebut signifikan secara statistik. Hasil perhitungan uji regresi sebagai berikut

Tabel 5. Uji regresi kondisi fisik dan psikis terhadap kemampuan smash kedeng

Variabel	R	F-hitung	T-tabel	Sig
Kondisi fisik Kemampuan smash kedeng	0.910	48.132	6.938	0.000
Fsikis Kemampuan smash kedeng	0.847	25.424	5.042	0.001
Kondisi fisik dan fsikis Kemampuan smash kedeng	0.948	39.852	2.502	0.000

Berdasarkan uji regresi data pada tabel 4. Mengatakan bahwa variabel kondisi fisik kemampuan smash di peroleh nilai F sebesar 48.132 dan nilai signifikansi sebesar 0.000, karena nilai F hitung ($48.132 > 6.938$) dan nilai signifikasinya lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$), maka H1 diterima yang menunjukkan bahwa kondisi fisik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan smash ekstrakurikuler siswa SMAN 5 Palopo. Dan nilai R (0.910) menunjukkan bahwa kemampuan variabel dependen kuat. Variabel psikis dalam kemampuan smash di peroleh nilai F sebesar 25.424, dan nilai signifikasinya sebesar 0.001, dan nilai F hitung ($25.424 > 5.042$). nilai signifikasinya lebih kecil dari 0.05 ($0.001 < 0.05$), maka H2 diterima yang menunjukkan nilai psikis dalam kemampuan smash masih variabel dependan kuat, yakni nilai R sebesar (0.847). Variabel kondisi fisik dan psikis dalam kemampuan smash memperoleh nilai F sebesar 39.852, dan nilai signifikainya sebesar 0.000, dan nilai jika nilai F hitung maka nilai F sebesar ($39.852 > 2.502$) dan nilai signifikasinya lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$), maka H1 dan H2 menunjukkan bahwa nilai kondisi fisik dan psikis dalam kemampuan smash ekstrakurikuler siswa SMAN 5 Palopo adalah variabel dependen kuat dengan nilai R sebesar (0.948).

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peran kondisi fisik dan psikis terhadap kemampuan smash kedeng sepak takraw SMAN 5 Palopo, untuk pengambilan data dalam penelitian ini dengan dilakukan tes kekuatan otot tungkai, daya ledak tungkai, kelenturan, motivasi, kepercayaan diri dan tes kemampuan smash kedeng sepak takraw SMAN 5 Palopo, sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMAN 5 Palopo yang berjumlah 12 orang. Secara umum, setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik tertentu untuk mencapai prestasi yang optimal. Ini juga berlaku untuk olahraga sepak takraw. Meskipun setiap olahraga memiliki tuntutan fisik yang spesifik, terdapat beberapa kondisi fisik dasar yang umumnya penting untuk semua cabang olahraga, termasuk sepak takraw.

Persiapan fisik adalah salah satu elemen kunci dalam latihan yang diperlukan untuk mencapai tingkat prestasi yang optimal (Arridho et al., 2021). Tidak hanya kondisi fisik, psikis juga sangat berpengaruh penting dalam permainan sepak takraw terutama dalam teknik smash kedeng. Menurut (Irwanto & Romas, 2019) psikologi olahraga adalah cabang dari psikologi yang fokus pada pemahaman dan peningkatan aspek mental serta emosional yang memengaruhi kinerja atlet. Kondisi emosional yang bergejolak dapat memiliki dampak signifikan pada penampilan atlet saat bertanding. Emosi yang tidak stabil atau negatif dapat mempengaruhi berbagai aspek kinerja atlet, termasuk fokus, motivasi, dan keputusan yang diambil selama pertandingan.

Menurut (Effendi, 2016) faktor mental dan psikologis mempengaruhi hingga 50% dari hasil pertandingan. Penampilan atlet selama permainan atau kompetisi sangat dipengaruhi oleh perilaku dan kondisi psikologis yang mendasarinya. Dari hasil tes kondisi fisik dan psikis terhadap kemampuan smash kedeng yang dilakukan di SMAN 5 Palopo ternyata memberikan pengaruh yang signifikan. Pengaruh tersebut dapat dilihat dari nilai F kondisi fisik kemampuan smash kedeng sebesar 48.132 dan nilai signifikan sebesar 0.000 maka H1 diterima yang menunjukkan bahwa kondisi fisik (X1) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan smash ekstrakurikuler siswa SMAN 5 Palopo. Nilai R (0.910) menunjukkan bahwa kemampuan variabel dependen kuat.

Dan nilai F psikis kemampuan smash kedeng sebesar 25.424 dan nilai signifikan sebesar 0.001 maka H2 diterima yang menunjukkan nilai psikis (X2) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan smash kedeng ekstrakurikuler siswa SMAN 5 Palopo, Nilai R sebesar (0,847) menunjukkan bahwa kemampuan variabel dependen kuat. Sedangkan nilai F kondisi fisik dan psikis kemampuan smash kedeng sebesar 39.852 dan nilai signifikan sebesar 0.000 maka H3 diterima yang menunjukkan nilai kondisi fisik dan psikis (X1-X2) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan smash kedeng ekstrakurikuler SMAN 5 Palopo, nilai R sebesar (0.948) menunjukkan bahwa kemampuan variabel dependen kuat.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jufriani, 2020) pengujian hipotesis pertama menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kemampuan smash kedeng diperoleh nilai r_{x1y} koefisien korelasi sebesar 0.386 dengan kontribusi atau 14%. Nilai ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan atau positif antara kekuatan otot tungkai dan kemampuan smash kedeng. Dengan kata lain, semakin besar kekuatan otot tungkai, semakin meningkat pula kemampuan smash kedeng yang dicapai.

Simpulan

Analisis data mengenai pengaruh kondisi fisik dan psikis terhadap kemampuan smash kedeng, dapat disimpulkan bahwa uji regresi menunjukkan adanya hubungan positif antara kondisi fisik dan psikis dengan kemampuan smash kedeng. Peneliti memiliki pandangan bahwa setiap peningkatan kemampuan kondisi fisik dan psikis khususnya kekuatan tungkai, daya ledak tungkai, kelenturan, motivasi, dan kepercayaan diri. Untuk meningkatkan kemampuan gerak dalam olahraga, khususnya dalam hal ini kemampuan smash kedeng pada permainan sepak takraw, siswa perlu fokus pada beberapa aspek kunci dalam latihan dan pengembangan. Masih banyak faktor lain yang turut menjadi penentu kemampuan smash kedeng seperti kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan faktor lainnya termasuk faktor yang bersifat psikologis seperti mental pada saat bertanding.

Pernyataan Penulis

Dengan ini penulis menyatakan bahwa artikel dengan judul analisis kondisi fisik dan psikis terhadap kemampuan smash kedeng sepak takraw ini belum pernah dipublikasi dalam bentuk jurnal maupun media yang sejenis dan merupakan hasil karya original dari penulis sendiri. Apabila nantinya di temukan bahwa artikel tersebut sama persis dengan artikel yang sudah di publikasi, maka penulis akan siap menerima sanksi dari pengelola jurnal porkes.

Daftar Pustaka

- Addin, P. A. (2023). Perilaku Pencarian Informasi Kesehatan pada Masyarakat di Kelurahan Bukit Apit Puhun Kota Bukittinggi. *Jurnal Acinary*, 1(2), 43–52. <https://scinary.ppj.unp.ac.id/index.php/scinary/article/view/30>
- Alfajri, M. F., & Hadi, M. S. (2024). Peran Guru Olahraga dalam Mendorong Partisipasi Minat Siswa dalam Olahraga dan Aktivitas Fisik disekolah SMP Muhammadiyah Al Mujahidin. *Prosiding Semnasfip*, 2120–2128. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SEMNASFIP/article/view/23630>
- Alsa, A. (2001). Kontroversi Uji Asumsi Dalam Statistik Parametrik. *Buletin Psikologi Jurnal*, 9(1), 18–22. <https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/7437>
- Anggriawan, R. D. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai Kekuatan Otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Smash pada Pemain Bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3), 318–326. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17796>
- Arrazi, F., & Hakim, A. A. (2021). Pengaruh Latihan Smash Bola Gantung Terhadap Tinggi Lompatan Atlet Sepaktakraw pada Klub Asam Jaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 9–14. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/36409>
- Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373–386. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.751>

- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340–350. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737>
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1), 22–30. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90>
- Hakim, A., Zainur, Z., Adila, F., Ittaqwa, I., & Ramatullah, M. I. (2022). Kontribusi Power Otot Tungkai dan Fleksibilitas Terhadap Keterampilan Smash Sepak Takraw di Club Rangsang Kabupaten Pulau Meranti. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 153–160. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.8965>
- Irwandi, I., & Iskandar, J. (2015). Perbandingan Kemampuan Teknik Dasar Service Atas pada Permainan Bolavoli Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sibreh dengan SMA Negeri 1 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Journal Penjaskesrek*, 2(1), 11–36. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/735>
- Irwanto, I., & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. *Prosiding Seminar Nasional Iptek Olahraga (Senalog)*, 2(1), 1–14. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/610>
- Jamiat, A., Kustati, M., Amelia, R., & Gusmirawati, G. (2024). Pendampingan Kegiatan Futsal dalam Menumbuhkan Bakat Siswa SMP. *Jurnal Inovasi*, 2(1), 56–65. <https://journal.staittd.ac.id/index.php/inv/article/view/170>
- Jufriani, J. (2020). Kondisi Fisik Power Otot Tungkai dalam Kemampuan Smash Kedeng pada Permainan Sepak Takraw. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(3), 151–159. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i3.21>
- Kresnapati, P., Setyawan, D. A., & Setiyawan, S. (2020). Pengembangan Komponen Tes Kondisi Fisik Berbasis Android. *Physical Activity Journal*, 2(1), 42–55. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3166>
- Laksana, A. A. N. P. (2021). Pelatihan Plank Up-Down Terhadap Kekuatan Otot Bahu Atlet Putra Shorinji Kempo. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 53. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.32727>
- Moefiti, C., & Atradinal, A. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Satellite Padang. *Jurnal JPDO*, 1(2), 96–101. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/163>
- Munizar, M., Razali, R., & Ifwandi, I. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash pada Pemain Bola Voli Club Himadiringa Fkip Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(1), 26–38. <https://jim.usk.ac.id/penjaskesrek/article/view/1839>
- Prayoga, Y. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dengan Prestasi Smash dalam Permainan Bolavoli Siswa Kelas XI SMK Karya Wiyata Punggur Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Rosalia (JIMR)*, 3(2), 1–10. <https://e-jurnal.stkiprosaliametro.ac.id/index.php/JIM/article/view/411>
- Rachman, A., & Azima, M. F. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Side Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(1), 41–45. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5025>
- Sahabuddin, S. (2020). Pengaruh Latihan Smash Bola Gantung dan Bola Lambung Terhadap

- Kemampuan Smash dalam Permainan Sepaktakraw. *Jurnal Sportive*, 3(2), 105–111. <https://ojs.unm.ac.id/sportive/article/view/17003>
- Sardiman, S., Kandupi, A. D., Liloy, D. K., & Rahmah, R. (2022). Cedera Olahraga Atlet Sepak Takraw. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(2), 79–87. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i2.15404>
- Sucipto, S. (2023). *Cedera Olahraga Atlet Sepak Takraw* (S. Selamat (ed.); Ed. I). Indonesia emas Group.
- Sumantri, A. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Smash Bolavoli di SMAN 2 Seluma. *Jurnal Kinestetik*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10196>
- Suriani, N., Risnita, R., & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam (Ihsan)*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Utomo, P., Baru, A., & Prayogi, F. (2024). Metode Penelitian Kelas Tindakan (PTK): Panduan Praktis untuk Guru dan Mahasiswa di Institusi Pendidikan. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas (Pubmedia)*, 1(4), 1–19. <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i4.821>
- Wardhani1, R. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Club Renang Bintang Rio Wardhani1 1 IKIP PGRI Pontianak Khatulistiwa Pontianak. *Spj : Sport Pedagogy Journal*, 11(1), 103–109. <https://jurnal.usk.ac.id/SPJ/article/view/25428>
- Yuniawan, F., & Bulqini, A. (2022). Faktor-Faktor yang Dapat Berpengaruh Terhadap Kemampuan dan Keterampilan Servis pada Sepaktakraw. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(8), 81–92. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45609>
- Zikriadi, Z., Umar, S., & Hifza, H. (2023). Aneka Macam Penelitian. *SAMBARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 36–46. <https://doi.org/10.58540/sambarapkm.v1i1.157>