

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK TAKRAW BADAN
PEMBINAAN DAN LATIHAN (BPL) AIA TABIK TAKRAW
CLUB (ATTC) KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:
ADIL MA'RUF
NIM. 16086255**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

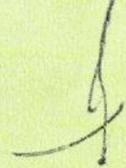
SKRIPSI

Judul : Tinajauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Takraw Badan Pembinaan dan Latihan (BPL) Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kabupaten Agam

Nama : Adil Ma'ruf
NIM : 16086255
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Universitas Negeri Padang

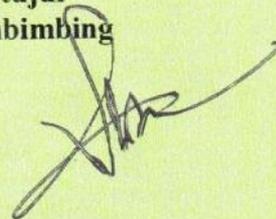
Padang, Agustus 2021

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui
Pembimbing



Drs. Ali asmi, M.Pd
NIP. 19560901 198701 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Adil Ma'ruf
NIM : 16086255

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

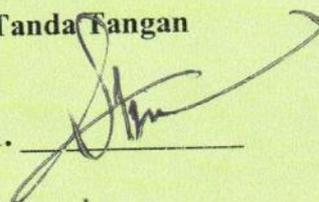
**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Takraw Badan Pembinaan dan
Latihan (BPL) Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kabupaten Agam**

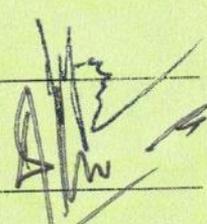
Padang, Agustus 2021

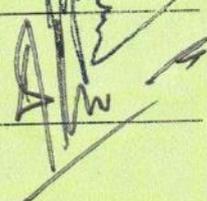
Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Ali Asmi, M.Pd
2. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd
3. Anggota : Dra. Darni, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Tinjauan Kondisi Fisik Pemanin Sepak Takraw Badan Pembinaan Dan Latihan (BPL) Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kabupaten Agam**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2021
Yang membuat pernyataan




Adil Ma'ruf
NIM. 16086255/2016

ABSTRAK

Adil ma'ruf (2021) : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Takraw Badan Pembinaan Dan Latihan (BPL) Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kabupaten Agam

Selama tiga tahun terakhir, prestasi atlet sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam terus mengalami penurunan. Kondisi diperparah lagi di masa pandemi 2020 ini, pelatihan semakin sulit terlaksana. Padahal, kondisi fisik atlet harus senantiasa terpantau untuk memberikan gambaran tentang potensi atlet tersebut dalam mempersiapkan diri mengikuti pertandingan yang bisa saja akan banyak digelar ketika masa pandemi ini berakhir kelak.

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam yang dilihat dari tingkat kecepatan, kelenturan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, yakni dengan mendeskripsikan tingkat kecepatan, kelenturan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam dengan menggunakan rentang norma masing-masing indikator yang diamati.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kondisi fisik atlet sepak takraw BPL-ATTC Kabupaten Agam secara umum pada indikator kecepatan dalam kategori kurang, dimana 80% atlet memiliki kecepatan kategori kurang; Kelenturan atlet secara umum dalam kategori baik, atlet yang memiliki kelenturan pinggang di atas cukup mencapai 53%; Kelincahan atlet secara umum tergolong kurang, dimana sebanyak 53% atlet memiliki kelincahan pada kategori kurang dan kurang sekali; Daya ledak otot tungkai secara umum tergolong baik, dimana 50% atlet memiliki daya ledak otot baik dan baik sekali, dan yang berada di kategori kurang dan kurang sekali hanya 26,67%.

Kata Kunci : Kondisi fisik, kecepatan, kelenturan, kelincahan, daya ledak otot.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemanin Sepak Takraw Badan Pembinaan Dan Latihan (BPL) Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kabupaten Agam”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang baik sehingga sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Drs. Nirwandi, M.Pd dan Dra. Darni, M,Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih Sepaktakraw BPL-ATTC AGAM, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Atlet Sepaktakraw BPL-ATTC AGAM, yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Kedua orang tua ayah (Alm. H. Achmad Khairul Basri) dan Ibu (Hj. Jusnibar) dan kakak (uda Ali Fuadi Datuak Muncak, Uni meryna, A.Md, Uni Ns. Mila Kurnia, S.Kep. Uni Dr. Moly Wahyuni, S.Si, M.Pd, Uni Elmia Kursani, SST, M.Kes, Uda Ali Sabri, A.Md, uda Ali Ilham Akbar, A,Md).
10. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini
11. serta keluarga yang berjuang melalui do'a yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril dan materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan Skripsi dan studi ini.

Akhir kata semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Padang, Juli 2021

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
Sepak Takraw	9
Teknik Dasar Sepak Takraw.....	10
Komponen Dominan dalam Bermain Sepak Takraw	13
Kondisi Fisik.....	18
Komponen Kondisi Fisik.....	19
Manfaat Kondisi Fisik	20
Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	20
B. Penelitian Relevan	23
C. Kerangka Konseptual.....	24

D. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	266
A. Jenis Penelitian.....	266
B. Tempat dan Waktu Penelitian	266
C. Populasi dan Sampel	266
1. Populasi	266
2. Sampel	277
3. Definisi Operasional.....	277
D. Teknik Pengumpulan Data	29
E. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Data	38
1. Kecepatan	38
2. Kelentukan.....	39
3. Kelincahan.....	410
4. Daya Ledak.....	434
B. Pembahasan Hasil Penelitian	44
BAB V PENUTUP	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
DAFTAR LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi Penelitian.....	27
Tabel 2 Norma Tes Lari 20 Meter.....	31
Tabel 3 Norma Tes Kelincahan.....	34
Tabel 4 Norma Kekuatan Otot Tungkai.....	36
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kecepatan	38
Tabel 6 Deskripsi Data Kelentukan pinggang (X2).....	39
Tabel 7 Deskripsi Data Tes Kelentukan Pinggang	40
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Kelincahan	42
Tabel 9 Distribusi Data Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai (X1).....	49
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	25
Gambar 2 Tes Lari 20 Meter	31
Gambar 3. Pelaksanaan Flexiometer Test. Sumber: Kementrian	32
Gambar 4 Lintasan Tes Kelincahan	33
Gambar 5 Sikap Awalan Loncat Tegak Dan Meloncat Setinggi	35
Gambar 6. Histogram Kecepatan	39
Gambar 7 Histogram Grafik Kelentukan	41
Gambar 8 Histogram Kelincahan	42
Gambar 9 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepaktakraw merupakan salah satu olahraga permainan yang bermanfaat dan berkembang di Sumatera Barat. Olahraga tersebut banyak digemari masyarakat dan generasi muda. Hal tersebut dapat dilihat mulai bermunculan klub-klub olahraga sepaktakraw, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Tingginya minat masyarakat terhadap olahraga sepaktakraw hal ini terbukti dengan banyaknya diadakan perlombaan-perlombaan sepaktakraw di tingkat SD, SLTP, SLTA, Perguruan Tinggi, Klub sampai di tingkat internasional.

Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan undang-undang sistem keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 pasal 4 yaitu: “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Dari segi finansial/keuangan salah satu faktor keberhasilan suatu organisasi olahraga (klub) sepakbola yaitu pembinaannya. Sesuai dengan Undang-undang Dasar Sistem Keolahragaan Nomor 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 yang berbunyi : “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan

sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Berdasarkan undang-undang tersebut untuk menciptakan atlet yang berprestasi harus dilakukan pembinaan yang baik seperti menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang berkelanjutan. Maka dari itu pembinaan atlet sangat penting sekali ataupun itu pembinaan di usia dini dan pembinaan di usia muda (Anton, 2019).

Hal ini terbukti dalam pembinaan atlet sepak takraw banyak didirikan klub-klub, dan pembinaan di tingkat pendidikan sampai di perguruan tinggi untuk memunculkan atlet-atlet yang handal dan berprestasi. Pembinaan merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi sepak takraw sehingga pembinaan harus dilakukan terus menerus, serius, tidak mengenal lelah, dan secara bertahap. Pembinaan dalam olahraga sepak takraw mengharuskan para pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepak takraw harus memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para atletnya.

Hampir keseluruhan gerakan teknik sepak takraw, sangat ditunjang oleh beberapa faktor seperti: Daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan akurasi. Kekuatan otot (*muscle strength*), merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik. Kelentukan (*flexibility*), artinya mudah dibengkokkan atau

dilentukkan, Kecepatan (*speed*), merupakan kemampuan untuk mengatasi beban tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Koordinasi (*coordination*), Ketepatan (*Accuracy*), melentingkan badan 4 kebelakang dan ditingkatkan dengan berbagai macam bentuk latihan, peningkatan komponen daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan jenis-jenis latihan yang menggunakan beban (*weight training*) sedangkan komponen kelentukan dapat ditunjang dengan latihan peregangan otot. Bafirman, Agus (2008:82) juga mengatakan, “daya ledak adalah salah satu dari komponen dari biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga”. Daya ledak disebut juga sebagai kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya (Ismaryati, 2008:59). Pada cabang olahraga sepaktakraw, daya ledak otot tungkai merupakan salah satu unsur yang harus diperhatikan, organ tubuh tersebut perannya sangat vital pada saat melakukan permainan sepaktakraw khususnya pada saat melakukan smash . Menurut Ismaryati (2006:41) “kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, yaitu kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cidera otot”. Syafruddin (2011:158) mengartikan kelentukan sebagai “salah satu elemen atau unsur kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi”.

Berdasarkan undang-undang tersebut untuk menciptakan atlet yang berprestasi harus dilakukan pembinaan yang baik seperti menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan

daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang berkelanjutan. Maka dari itu pembinaan atlet sangat penting sekali ataupun itu pembinaan di usia dini dan pembinaan di usia muda. Pembinaan olahraga sepak takraw ditingkat klub merupakan tempat untuk pembinaan dan pengembangan olahraga sepaktakraw. Di setiap latihan pasti diberikan pembelajaran mengenai bermain sepaktakraw dan latihan terkait dengan kemampuannya. Oleh karena itu, pelatih olahraga sepaktakraw harus memahami karakteristik atletnya sesuai dengan tingkat usianya. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepaktakraw tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepaktakraw. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet harus memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor yaitu 1) kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, 2) ketepatan teknik atau keterampilan yang dimiliki, dan 3) masalah masalah lingkungan (Sajoto, 1988:2).

Salah satu klub sepak takraw di Sumatera Barat yang aktif melakukan pembinaan terhadap bibit atlet berbakat adalah klub atau Badan Pembinaan dan Latihan (BPL) Aia Tabik Takraw Club (ATTC). Klub ini sudah eksis puluhan tahun dan pernah dikenal sebagai salah satu klub yang produktif di Sumatera Barat. Sejumlah atlet ATTC pernah menorehkan prestasi hingga level nasional. Namun, dalam kurun waktu 7 tahun terakhir, prestasi para atlet dari klub ATTC semakin memudar dan menurun. Tidak banyak lagi atlet mampu bersaing di even-even bergengsi. Pada even seperti PON 2016 di Bandung, tidak ada lagi

atlit BPL ATTC yang dapat mewakili provinsi manapun karena gagal dalam tahap seleksi. Untuk ajang Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Sumatera Barat 2018, atlit BPL ATTC yang ikut dalam kontingen Kabupaten Agam harus puas tidak mendapatkan medali. Kondisi tersebut terjadi sejak pelaksanaan latihan sudah tidak rutin, kondisi fisik atlit pun tidak terpantau dengan baik.

Kondisi diperparah lagi di masa pandemi 2020 ini, pelatihan semakin sulit terlaksana, karena pemerintah mengharuskan setiap orang harus mengikuti protokol kesehatan. Padahal, kondisi fisik atlit harus senantiasa terpantau untuk memberikan gambaran tentang potensi atlit tersebut dalam mempersiapkan diri mengikuti pertandingan yang bisa saja akan banyak digelar ketika masa pandemi ini berakhir kelak. Frekuensi latihan yang kurang dapat berdampak pada baiknya kondisi fisik atlit.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan pada saat latihan dilaksanakan, para atlit mengeluhkan kurangnya daya tahan dan kekuatan fisik. Dari segi daya ledak, kecepatan, kelentukan juga sangat terlihat nyata, di lapangan sehingga menimbulkan kekhawatiran bahwa prestasi atlit juga akan semakin menurun. Kurangnya kekuatan fisik atlit tentunya diikuti oleh kurangnya daya tahan, daya ledak serta kecepatan. Frekuensi latihan, membuat para atlit menjadi kurang fokus dan kurang lincah yang ditandai dengan kekakuan atlit pada saat latihan. Kekompakan para atlit juga perlu diasah karena komunikasi yang cepat dan tepat sangat dibutuhkan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk meninjau kondisi fisik atlit dengan melakukan sejumlah tes kondisi fisik. Hasil

tes kondisi fisik tersebut dilakukan sebagai bahan masukan untuk perencanaan program perbaikan fisik yang meliputi komponen *endurance, speed, muscular strength, agility, flexibility, accuracy, balance, power* dan *coordination*. Hasil penelitian yang akan dilakukan ini diharapkan dijadikan referensi untuk menentukan program latihan bagi atlit Sepak Takraw BPL ATTC Kabupaten Agam guna meraih prestasi yang diharapkan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti di BPL ATTC Kabupaten Agam dengan judul: “Tinjauan Kondisi Fisik Atlit Sepak Takraw Badan Pembinaan dan Latihan Aia Tabik Takraw Club (BPL ATTC).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan turunnya prestasi pemain sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kekuatan
3. Daya tahan
4. Kecepatan
5. Kelincahan
6. Kelentukan pinggang
7. Ketepatan
8. Koordinasi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat identifikasi masalah diatas cukup luas, maka penelitian ini hanya membahas mengenai hubungan kecepatan, kelentukan, kelincahan dan daya ledak terhadap kondisi fisik pemain sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam.

D. Perumusan Masalah

Berdasar latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kondisi fisik atlit atlit sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam yang terdiri dari:

1. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki atlit sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam?
2. Bagaimana tingkat kelentukan yang dimiliki atlit sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam?
3. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki atlit sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam?
4. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlit sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan:

1. Mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki atlit sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam.
2. Mengetahui tingkat kelenturan yang dimiliki atlit sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam.

3. Mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki atlet sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam.
4. Mengetahui tingkat daya ledak yang dimiliki atlet sepak takraw BPL ATTC Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan pelatih dalam metode latihan untuk pemain sepak takraw.
3. Sebagai bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan referensi di perpustakaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih BPL-ATTC Kamang Mudiak dalam upaya peningkatan kemampuan pemain sepak takraw.